

1911-12-11

(1911-12-11)

1911-12-11

1911-12-11

1911-12-11

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

૮૬૭

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ

અંતર અબ્દી પાલ્લી

વિષય

૬ : ૩

# આરોગ્યની વાતચિતો.

---

( ભાગ ૧ લો. )

લેખક તથા પ્રકાશક,

ડોક્ટર હરિપ્રસાદ મજરાય દેસાઈ.

એલ. સી. પી. એન્ડ એસ. (કલકત્તા.)

---

આરોગ્ય અને શરીર વિધાના માણ શિક્ષક, નેટીવ ઇન્સ્ટીટ્યુશન.

કચરત માસ્તર, ધી પ્રોપ્રાયટરી હાઈસ્કૂલ (અમદાવાદ)

‘મેલેરીયા’ વગેરે પુસ્તકોના કર્તા. ઇત્યાદિ

---

[આવૃત્તિ ૨ જી

ઈ. સ. ૧૯૧૯

પ્રત ૧૦૦૦]

---

ક્રીંમત રૂ. ૦-૪-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ પ્રેસ  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સં. ૬  
૮૪૬

( સર્વ હક લેખકે સ્વાધીન રાખ્યા છે. )

પહેલી આવૃત્તિ તા. ૧-૨-૧૬

બીજી આવૃત્તિ તા. ૧-૧૨-૧૬

બી સાહિત્ય પ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં

નંદલાલ યુનીલાલ બોડીવાળાએ છાપ્યું.

ખાડીઆ-અમદાવાદ.

---

# અર્ચાર્પણ.

ગં. સ્વ. માતૃશ્રી બા, મુલદ્રાને

મહારા બાળપણથીજ પુરુષાર્થ  
અને મહત્વાકાંક્ષાનાં બીજ બહુ કળાવી અને  
વાત્સલ્ય બાવથી રોપ્યાં તેના સ્મરણમાં આ  
નહાતું પુસ્તક ત્હને અર્પણ કરી કંઈક અંશે  
કૃતાર્થ થવું છું.

તા. ૧-૨-૧૯

અમદાવાદ.

લી. આજ્ઞાંકિત પુત્ર

હરિમસાદના

દંડવત્ પ્રણામ.

# અનુક્રમણિકા.

ક્રમ.	વિષય.	પાનું.
૧.	બાળકોનું સંમેલન. ( દાતણ. )	૧
૨.	લક્ષ્મીશંકરનું ઘર. ( સ્નાન. )	૭
૩.	વિદ્યાર્થીઓનું ફરવા જવું. ( ભોજન )	૧૨
૪.	બે દાકતરો. ( નાસ્તો )	૨૦
૫.	પુરાણી અને યાત્રિક. ( કસરત )	૨૩
૬.	કુસુમ અને કપિલા. ( કસરત )	૨૮
૭.	છોટાલાલ પાઠક. ( વાળ અને જમવાના નિયમો. )	૩૧
૮.	લેસન કરવા બેઠેલાં છોકરાં. ( આંખની સંભાળ )	૩૮
૯.	ઈશ્વર શેઠનું આમોઝેન. ( ધર તથા ઉંઘવાનો ખંડ )	૪૩
૧૦.	દાણા વેચનાર જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવાનું સંપૂર્ણ આરોગ્ય. ( ઉંઘતા પહેલાં શું કરવું ? )	૫૦

# ૧ લી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આરોગ્ય વિષે ગુજરાતી ભાષામાં જુદી જુદી જાતનાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. મહુને ઘણા વખતથી આ વિષયપર લેખો અગર પુસ્તકો લખવા ઘણા મિત્રો તરફથી કેહેવામાં આવતું હતું. છેવટે બાઈ લોમીલાલ પટવા પોતાના મંડળ તરફથી આર્થ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા યોજના કરી આવ્યા અને મહુને આ કામ કરવા ખાંધી લીધો, એમની મહારા ઉપર અત્યંત પ્રીતિ છે. વારંવાર આ કામ માટે એ મહુને ટોકતા ના રહ્યા હોત, તો સંભવ છે કે હજી પણ આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં મહુને બહુ વિલંબ થાત. આ માટે આ સ્થળે હું એમનો ઉપકાર માનું છું.

પ્રથમ તો મહેં પ્રકરણવાર એક આરોગ્ય વિધાન લખવા માંડી પરન્તુ કેટલુંક લખ્યા પછી મહુને લાગ્યું કે આરોગ્ય જેવો બહુ અગત્યનો વિષય કેવળ શાસ્ત્રીય ઢબે લખવા માં બહુજ શુષ્કતા આવી જાય છે. મહુને લાગ્યું કે વાર્તાઓથી આ વિષય તરફ વધારે પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવી શકાશે અને છેક ચોથી પાંચમી એપડી લખતાં બાળકો વાંચી શકે

એવી રહેલી વાતો રચવાથી બહુ લાભ થશે. સવારથી સાંજ અને રાત્રે સુત્ર સુધીના આરોગ્યના નિયમો સમજાવવા આમાં પ્રયત્ન કર્યો છે. કેવળ શરીરના સ્થૂળ આરોગ્ય કરતાં પવિત્રતા આરોગ્ય એ પણ સંપૂર્ણ આરોગ્યના ભાગ ગણવામાં આવ્યા છે.

આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ પણ લગભગ તૈયાર થવા આવ્યો છે. એમાં ઘરથી માંડીને આખા શહેરના અને દેશના આરોગ્ય અર્થે શું શું કરવું જોઈએ તેની ચર્ચા કરી છે. દેશ સમક્ષની આગળ જો કોઈ કામ મોંઘાં વિકાસીને ઉભૂ હોય તો તે કામ આરોગ્યનું છે. માળખા પોતાના બાળકોને અને શિક્ષકો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને આ પુસ્તક વંચાવવા ચેત્તુ ગણશે તો હું કૃતાર્થ થઈશ. આશા છે કે દેશભક્તો આરોગ્યનું કામ મોટા પાયાપર હવે ઉપાડી પ્રજાને તન્દુરસ્ત, બળવાન અને દીધાયુષી બનાવવાના પ્રયત્નો શરૂ કરશે.

તા. ૧-૨-૧૯

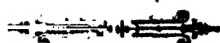
દી. સેવક,

હરિપ્રસાદ.





## ૨ જી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.



૧૦ મહિનાના અરસામા બીજી આવૃત્તિ કરવાનો વખત આવ્યો તે હું મ્હારું મ્હોટું ભાગ્ય માનું છું. મોડર્ન રીવ્યુ, કેળવણી, બુદ્ધિપ્રકાશ, પ્રજાભંધુ, ગુજરાતી પંચ, બ્રહ્મક્ષત્રિય ત્રિમાસિક વગેરે પત્રોએ આ પુસ્તક માટે અવલોકન કરતાં પ્રશંસાના શબ્દો કહ્યા છે તે માટે હું એ પત્રોના તંત્રીઓનો આભારી છું આ આવૃત્તિમાં જૂજ ફેરફારો કર્યા છે. અંતમાં જે મિત્રોએ અને વાંચકોએ આ પુસ્તકથી સંતોષ દર્શાવી એના વિશેષ પ્રચારમાં મદદ કરી છે તેમનો પણ ઉપકાર માનું છું.

તા. ૧-૧૨-૧૯

અમદાવાદ.



લી. ગ્રંથકર્તા.



# આરોગ્યની વાર્તાઓ.

બાળકોનું સંમેલન.

૧.

[ હાતથ. ]

કોઈએ પુછ્યું “ મોતી કેવી રીતે બને છે? અને ક્યાં બને છે? ”

મહેં મહારી બાળાને કહ્યું “ ત્હારા હોડ ઉધાડ. ” એણે હોડ

પહોળા કર્યાં. મહેં કહ્યું “ જુઓ આ રહી બે ચકચકતી મોતીની દારો;  
મોતી અહીં બને છે. ”

(હેરીક)

આને ગુજરાત કલ્પબમાં બાળકોનું સંમેલન છે. સભા-  
નું મકાન ધબ્બ તોરણથી શોભી રહ્યું છે. બાળકોને મીઠાઈ  
મળવાની છે, દારૂબાનું કુટવાનું છે. સારાં સારાં લુગડાં મહેરીને  
વિશ્વપ્રસાદ, કૃષ્ણલાલ, કંઈ, તથા ચંદુ પાંચ વાગતાથી ત્યાં

જઈ પહોંચ્યા છે. એ ચાર જણા એક પાટલી ઉપર બેઠા, અને બેઠા બેઠા વાતો કરે છે. માથે સુંદર વેલની ઘટા છે. અને વેલને ધોળાં તથા લાલ કુલો શોભી રહ્યાં છે.

બાબુપર ચકડોળ ફરે છે. વચમાં આમોદોન વાગે છે, અને થોડીવારમાં બહુકપટના તથા ગોળીખંડારના ખેલો થવાના છે.

ચંદુ—વિષ્ણુ ! તારા દાંત કેવા સારા છે ? ચોખખા દૂધ જેવા છે અને ચળક ચળક થાય છે !

કૃષ્ણલાલ—હા, અને આ કનુના દાંત બે. પીળા, મેલા અને ઘણીવાર તો ગંધાય છે. અદ્યા ! કોઈ દહાડો દાંતણુ કરું છું કે નહીં ?

વિષ્ણુ—મહારા દાંત પણ કનુના જેવાજ હતા. મહારા બાપા-એ ટોકી ટોકીને મહારા દાંત આવા કરાવ્યા છે. બહુ મેહિનત લીધી છે ત્યારે આવા ચોખખા થયા છે.

કનુ—તેં શું શું કર્યું તે મહુને કહી જા. હું પણ કાલથી મહારા દાંત સાફ કરવા માંડુ અને પછી આ ડાહ્યાલાનું મોંજું ટાળુ.

( કૃષ્ણલાલ હસે છે. )

વિષ્ણુ—દરરોજ સવારમાં ઉઠીને અમારે ખુબ ચાવીને દાંતણુ કરવાનું. પછી દાંત કુચાથી ઘસવાના—ઉળ ઉતારવાની.

એને લોટો ભરેલા પાણીથી ડોગળા કરવાના ચઢી  
દંતમંજન ધસવાનું.

કનુ—ઓ, હો ! ત્યારે તો દાંત સાફ થાય એમાં શી  
નવાઈ ! ત્હમે વિલાયતી પ્રશ લાવો. રૂપ્પાની ઉળ  
લાવો. ‘કોલગેટ’નું દંતમંજન લાવો. એ અમારૂ  
ગળુ નહીં, અમે કાંઈ તાલેવનના બાળુ નથી.

વિષ્ણુ—અરે ! હિતાવળો ના થા. મ્હેં ક્યાં એ બધું વાપર-  
વાની વાત કરી છે ! વિલાયતી પ્રશની તો મ્હારા  
બાપા બાસ નાજ કહે છે. એનાથી અવાળાં છોલાઈ  
જાય છે અને રોજ એનું એ વાપરવું પડે છે એટલે  
ચોખ્ખઈ પણ દાંતણુ જેવી રહેતી નથી. અમારા  
ઘરમાં ખેલાં એ બધું વપરાતું પણ વિલાયતથી ડો.  
ચંદુભાઈ, દાંતના દાકતરનું કામ શીખીને આવ્યા  
એમણે એ બધું અમારા ઘરમાંથી કઢાવ્યું. કીંમતી  
દંતમંજનોની પણ જરૂર નથી બળી. ફેશી માલજ  
વાપરવો એવી અમે બાધા લીધી ત્યારથી તો ઘેરજ  
દંતમંજન બનાવીએ છીએ.

કૃષ્ણલાલ—ત્હારા બાપા દાકતર એટલે ઘેર દંતમંજન બનાવે.  
પણ અમે કેવી રીતે બનાવીએ ! ત્હારે ઘેર લેવા  
આવીએ તો ત્હારા બાપા ચડય હઈને ચાર આના  
પહાવે ! ત્હમારે તો મચા,

વિષ્ણુ—આલ, ચાલ. ત્હમે બધા ગરબડીયા છે, મ્હારી વાત પુરી સાંભળતા નથી. મ્હારું દંતમંજન ભેગતુ હોય તો કાલે આવજો. મફત આપીશ. મફત.

કૃષ્ણદાસ—અમે ત્હારું સપાડુ ચઢાવવા માગતા નથી.

વિષ્ણુ—આલરાઈટ ! સારું. હમણું હું મ્હારા દંત મંજનની વાત કહીશ ત્યારે ત્હમે જાણશો કે એમાં સપાડુ મ્હુડે એવું કાંઈજ નથી. ને ગમે તો ત્હમે ઘેર બનાવજો. જીવો ! એક કોહલો લેવો. એને પથ્થર વતી ઝીણું વાટવો. પછી લુગડા વતી ચાગીને ઝીણી ભૂકી થાય તે એક ડબ્બીમાં ભરવી. ઉપર લખવું કે દંતમંજન અને પછી પોતાનું નામ લખવું. મ્હું ડબ્બી પર એમજ લખ્યું છે. “ Home made Tooth Powder. Made by Vishnuprasad Desai. ” “ઘેર બનાવેલું દંતમંજન. બનાવ્યું વિષ્ણુપ્રસાદ દેસાઈએ.”

બધા—સાબાશ ! વિષ્ણુપ્રસાદ દેસાઈ.

વિષ્ણુ—હજી કેહેવાનું રહ્યું છે. આ દંતમંજન દર રોજ દાંતણુ કર્યા પછી હું દાંત ઉપર આંગળી વતી ધસું છું. દાંતને ખુદારથી, અંદરથી, ઉપર નીચે બધે ઠેકાણે કાઢી દેવાવાય એમ આંગળી ધસ.

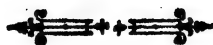
વાની. ઉપરથી નીચે, નીચેથી ઉપર, આડી, અવળી એમ બધી તરફથી વપરાય એટલો કેદલો વાપરતો જવું છું ને પોચે હાથે ઘસું છું. (વિષ્ણુ અમથી અમથી આંગળી ફેરવે છે ને દાંત ઘસતો હોય એમ કરી દેખાડે છે.) પછી પાછા ઉનું હોય તો ઉના પાણીથી નહીં તો ટાઢ પાણીથી કોગળા કરી નાખીએ છીએ, અમારા ઘરમાં બધાંને એમ કરવાનું.

વિષ્ણુને દાંતણુ ઘસતો હોય એવા ચાળા કરતો જોઈને ગોપીલાલ ખેરીસ્ટર ત્યાં આવી પહોંચે છે. અને પુછે છે  
“અલ્યા છોકરાઓ શું કરો છો ?

કનુ—કાકા ! આ વિષ્ણુ પોતાના દાંત સાફ કેમ રાખે છે તે કહી બતાવે છે.

ગોપીલાલ—બરાબર ! અલ્યા પોરીઆઓ ! દાંત તો જરૂર સાફ રાખજો. નહીં તો મહારી માફક ૪૦ વર્ષે બોખા થઈ જશે બોખા—બુવો મહારે આ બનાવટી ચોકડું ખેરવું પડયું છે (એમ કહીને ગોપીલાલ પોતાનું ચોકડું કહાડી બતાવે છે. તરતજ ગાલમાં ખાડા પડે છે ને દેખાવ બેડાળ થઈ જાય છે. છોકરાઓ હસે છે.)

દાકતરનો છોકરો કે ! તું એ ત્હારા બાપની માફક  
 કેદારો ઘસતો હશે ! સાલા મારવાડી છે મારવાડી. કેદારો  
 છે ઠીક પણ બધાને માફક નથી આવતો. આ ગજબરું  
 એલેખીકનું દંતમંજન કે બેંગોલ ફારમાક્યુટીકલ વર્ક્સનું દંત-  
 મંજન સાફ આવે છે. કેદારો માફક ના આવે અને અવાળાં  
 એનાથી ઘસાય તો એ લઈ આવજો. સ્વદેશી સ્ટોરમાં મળે  
 છે. બિલાયતમાં પૈસાએ નહીં જાય ને દંત સાફ થશે. નહીં  
 તો, કેદારોને બદલે બીજું એક દંતમંજન બતાવું. ચાકની  
 ભૂકી બજારમાં મળે છે તે પણ બહુ સારી. ત્હમે નિશાળમાં  
 જે ચાક વાપરો છો તેજ; ભૂકી કરીને એ પણ દંત-  
 મંજનને ઠેકાણે વપરાય. ચાલો. સાહેબજી ! અધ્યા  
 ચગડોળમાં બેસો ચગડોળમાં. ( ચોકડું ચડાવીને બેરીસ્ટર  
 સાહેબ લાકડી હલાવતા બીજી તરફ જાય છે. છોકરાઓ  
 ચગડોળમાં બેસે છે.



## લક્ષ્મીશંકરનું ઘર.

૨

( સ્નાન. )

ન્હાવાથી શરીર સ્વચ્છ થાય છે. મન શાન્ત થાય છે; અને પવિત્ર વિચારો આવે છે.

લક્ષ્મીશંકરનું ઘર આખી પેઞમાં પ્રસિદ્ધ છે. તેમના ઘરની નિયમિતતા, વખાણવા લાયક છે. દરરોજ ખાંચ વાગે એમના ઘરમાં ઉઠવાનો રિવાજ છે. જાગ્યા પછી પથારીમાં કોઈ પડી રહેતું નથી. દાદીમા રોજ છોકરાંને કહે છે કે “ જોજો, જાગો કે તરતજ પથારી છોડી દેજો. નહીં તો આજસે તુમારી બોચીપર ચડી બેસશે. આજસે એ આપણા મ્હોટામાં મ્હોટો શત્રુ છે. જોજો એને તમારા શરીરમાં પેસવા દેતાં. ”

આજે રવિવાર છે. લક્ષ્મીશંકરને ઘેર ખેડેથી માસ્તર છોટાલાલ આજે આવેલા છે. બધાં સાથે એ પણ ખાંચ વાગે ઉઠ્યા અને એક કોચપર પડ્યા પડ્યા શું બને છે તે જોવા લાગ્યા.

પા કલાકમાં બધાં દાતણપાણી કરીને પરબારી ગયાં. પછી બાકીના અડધા કલાકમાં ૪ છોકરાં, લક્ષ્મીશંકર અને



એમનાં વહુ અને દાદીમા, એ બધાંએ ન્હાઈ લીધું. માસ્તરે પણ કહ્યું કે “હુંએ નાહી લઈશ.” લક્ષ્મશંકર અને છોકરાં ટાઢે પાણીએ ન્હાતાં હતાં અને એમનાં વહુ તથા દાદીમા ઉને પાણીએ ન્હાતાં. માસ્તરને ઉનું પાણી આપવામાં આવ્યું.

પાણી મ્હોટી કુંડી ભરીને અપાતુ. ન્હાવાનો ખંડ મ્હોટો, સ્વચ્છ અને અલગ હતો. સ્ત્રીપુરૂષો ન્હાય તે વખતે એમની મર્યાદા ખરાખર સચવાય એટલા માટે ખારણું બંધ કરીને ન્હાવાનો રિવાજ હતો. ખારણું બંધ કર્યા છતાં ન્હાવાની ઓરડીની અંદર અજવાળું રહે એવી જાળી હતી.

ન્હાવાના ખંડની વિશાળતા, સ્વચ્છતા, અજવાળું અને સગવડ જોઈને છોટાલાલ માસ્તર બહુજ ખુશ થયા. દોરી ઉપર ઘોયેલાં લુગડાં મૂકવામાં આવ્યાં હતાં. પાસે દુવાલો હતા. ન્હાવાની જગાએ એક બાજઠ હતો અને એના ઉપર જાળીવાળી ડબ્બીમાં સાબુ હતો.

માસ્તરને ન્હાતી વખતે બહુજ સુખ પડ્યું. અને પ્ષેતાને ઘેર જઈને “ન્હાવાને માટે આવીજ ગોઠવણ કરૂં” એવું મન થયું. ન્હાઈ, દુવાલથી શરીર લુછી, ઘોયેલુ ઘોંતીયુ પહેરી માસ્તર બહાર આવ્યા અને લક્ષ્મશંકર સાથે વાતો કરવા લાગ્યા.

છેટાલાલ—લક્ષ્મિશંકરભાઈ, આ તુંભારી જોલા ઉઠવાની રીત બહુ સારી છે. વળી આ નહાવાનું સુખ તો કદી નહીં ભુલાય. અસલ તો આપણા રિવાજ જોલા ઉઠી, તારા સ્નાન કરવાનો એમ ગણાતો. પરંતુ ઇંગ્લેન્ડ બહુ પછી આપણા ઘણાખરા લોકો મોડા ઉઠતાં શીખ્યા છે. કહે છે કે ડૉ. રાશબિહારી ઘોષે એમની જાંઘળીમાં પ્રાતઃકાળ જોયોજ નથી. એ રોજ ૬-૧૦ વાગે ઉઠે છે અને રાત્રે ૨-૩ વાગે સુવે છે.

લક્ષ્મિશંકર—એમ કે, અહીં પણ મોડી રાત સુધી કામ કરી સવારમાં ૬ વાગે ઉઠનારા એક ગૃહસ્થ રહે છે. એમનું કહેવું એમ છે કે ૭-૮ કલાક ઉંઘવું એ જરૂરનું છે. પછી

“રાતે જોલા જે સુઈ જોલા ઉઠે વીર  
બળ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર.”

એ વાત ખોટી છે. મોડા ઉઠીને મોડા સુઈએ તો પણ શરીર સુખમાં રહી શકે. ફક્ત ૭-૮ કલાક ઉંઘ જોઈએ. પણ ૧૦ વર્ષથી મહેં જે રિવાજ પાડ્યો છે તેથી હમણાંજ તુંમે જોશો કે અમને કેટલો બધો ફાયદો થયો છે.

“રાત રહે જાહરે પાછલી ખટધડી, સાંધુ પુરખને સુઈ ન રહેવું.  
નિર્મલે જાહરી સમરવા મીઠરિ, એક તું એક તું એમ કહેવું.”

એ નરસિંહ મહેતાની શીખામણુ આપણે તો માથે ઘડાવીએ છીએ. એટલીવારમાં સીતાર વાગવા માંડયો. સુગંધીદાર ધુપની મહેંક આવી. અને ચોકના ઉપરના ભાગમાં બધુ કુટુંબ ગંભીરભાવે જોઠવાઇને બેઠું. લક્ષ્મિ-શંકરે માસ્તરને કહ્યું કે ચાલો પ્રાર્થનાનો વખત થયો છે. લક્ષ્મિશંકરને ત્યાં દરરોજ સવારે પા કલાક આ રીતે સુંદર સૂરથી વાળંત્ર સાથે પ્રાર્થના થતી હતી.

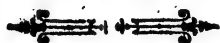
“શી શી શોભા વખાણું, વિલુ તુજ કૃતિની, શક્તિ છે રે અપાર,  
મોટા મોટા મહંતો અતિ શ્રમ કરીને થાકી પામ્યા ન પાર.”

લક્ષ્મિશંકરની મોટાટી દીકરી સવિતા અને ન્હાનો દીકરો વિક્રમ એ બન્નેએ મળીને આ ભજન મીડા સ્વરથી ગાયું. સિતાર પાર્વતીબહેન, લક્ષ્મિશંકરનાં વડુ વગાડતાં હતાં. માસ્તર આ દેખાવ જોઈને દિગ્ભૂટજ થઈ ગયા, અને વિચાર કરવા લાગ્યા કે “આપણા હિન્દુ કુટુંબોમાં આવું સુમધુર વાળંત્ર અને ભજન મહેંકોઈ પણ સ્થળે જોયું કે સાંભળ્યું નથી. અને તેથીજ આપણે બધો સંસાર ખેતાલો અને ખાટો છે.” પા કલાકમાં પ્રાર્થના થઈ રહી. અને બધાં સૌ સૌને કામે લાગ્યાં. માસ્તર મેડીએ જતાં, ન્હાવાની ઓરડી આગળ થઈને ગયા તો બાસણ પાસે એક મોટા કાગળમાં નીચેની સૂચનાઓ લખેલી જોઈ.

## નહાવાના નિયમો.

૧. શરીર ખુબ ચોળીને નહાવું. સાબુ જેને જેટલો વાપરવો હોય તેટલો વાપરવાની છુટ છે.
૨. દંત વતી નખ ઉતારવા નહીં, પણ દર અઠવાડીએ નરેણી વતી પોતાની મેળે નખ ઉતારવા અગર હુબમ પાસે ઉતરાવવા. લાંબા નખ રાખવાથી ખાતી પીતી વખતે એ મેઝ પેટમાં જાય છે. નહાતી વખત નખ આગળ પણ સાબુ લગાવવો અને આંગળીઓ ખરાબર ધોવી. હાથ પણ સાબુથી સાફ કરવા.
૩. ખગલો, લાંગો, બોચી, કેડ, પગનાં તળીયાં, માથુ વગેરે જગાઓએ સાબુ ચોળી, ઘસીને નહાવું.
૪. નહાયા બાદ ટુવાલથી ઘસીને શરીર લેહાવું.
૫. નહાતી વખતે ખુબ કોગળા કરવા.
૬. શરીરના મળ ધોવાય છે તે વખતે મનના મળ પણ ધોવાય એવી પ્રાર્થના કરવી.

## વિદ્યાર્થીઓનું ફરવા જવું.



૩.

(ભોજન)

આ પૃથ્વીપર જે વખત આપણે પસાર કરવાનો છે તેમાં પ્રભુએ સારામાં સારો સમય જે કોઈ આપ્યો હોય તો તે ભોજનનો સમય છે. [ લોડ લીટન ]

પ્રોપ્રાયટરી સ્કૂલના એક વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને, માસ્તર આજે શેહેર દેખાડવા લઈ જતા હતા.

માસ્તર—આલો તુમને આજે મસ્કટી મારકીટ, રેવાબાઈ ધર્મશાળા અને રેલ્વે સ્ટેશન દેખાડું. સ્ટેશનપર બાદશાહી વખતના મિનારા છે તે પણ જોઈશું.

વિદ્યાર્થીઓ આજે ખુશ હતા. કંટાળાભરેલાં લેસન-માંથી છુટી, આજે ફરવાનું મળ્યું તેથી બધા રાજીરાજી થઈ ગયા હતા.

સ્ટેશનપર ગાડી આવવાનો વખત નહોતો એટલે બધા પ્લેટફોર્મ પર ગયા. માસ્તરે ૪૦ વિદ્યાર્થીઓના ચાર ભાગ પાડી નાંખ્યા. ૧૦, ૧૦ ની ટુકડી કરી. બે ટુકડીઓ મિનારા જોવા ગઈ. એક ટુકડી આર. એમ.\* આર. ના

\*રેજીપૂતાના માળવા રેલ્વે.

પ્રેટેન્ડિંગ તરફ વળી અને એક ટુકડી માસ્તરની ભેટ રહી. માસ્તરનો વિચાર તાર ઓપ્રીસ, ટીકીટ ઓફીસ તથા લેગેન્ડ ઓફીસ વગેરે બતાવી એ વિષે બંતે માહિતી આપવાનો હતો. પણ પેહેલા ક્યાં જવું એ બાબત વિચાર કરતા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને પાટલીપર બેસાડી જરા આમતેમ ફરતા હતા. એટલામાં એમની નજર રેલ્વેપરના યુરોપીયન લોકોને જમવાના વિશાળ ખંડ તરફ પડી. જળીવાળાં ખારણાંમાંથી ૧૦-૧૨ યુરોપીયનો ટેબલપર જમવા બેઠા હતા તે ખરાબર જોવાતું હતું.

માસ્તરે વિચાર કર્યો. “આલો વિદ્યાર્થીઓને આ સાહેબ લોકો કેવી રીતે જમે છે તેજ દેખાડુ.” પછી બધા વિદ્યાર્થીઓને બોલાવી માસ્તરે કહ્યું કે આ લોકો જમે છે તે બધું હું જુવો અને પછી આપણે એ વિષે વાત કરીશું. પા કલાક સુધી બધા વિદ્યાર્થીઓએ સાહેબ લોકો ખાણું લેતા હતા તે જોયું અને પછી ત્યાંથી નીકળી એ દસની ટુકડી રેલ્વે સ્ટેશનના સામી વાવ છે તે જોવા ઉપડી. તાર ઓપ્રીસ તથા ટીકીટ ઓફીસ દેખાડવાનો વિચાર માસ્તરે આજે માંડી વાળ્યો.

વાવનાં પગથીયામાં વિદ્યાર્થીઓ બેઠા છે અને માસ્તર ઉપલા પગથીયાપર બેસી વિદ્યાર્થીઓને કહે છે કે “ટીક છે. આપણે હમણાં આમજ બેસો. જે જોયું તે વિષે આપણે વાત કરીશું અને પછી વાવ જોવા અંદર જઈશું.”

માસ્તર—બોલ ચીમન, તુારે ઘેર જમવા કેવી રીતે બેસો છો ?

ચીમન—સાહેબ, બધાને ઘેર બેસે છે તેમ અમે બેસીએ છીએ. અમારે ઘેર કંઈ ટેબલ ખુરશી ને છરી-કાંટાથી નથી ખાતા. હાથમાં લઈને મોંમાં.

માસ્તર—બરાબર. આપણા લોકોમાં જમવા બેસવાની જગા, જમવા બેસવાની રીત, એ બધામાં બહુજ સુધારો કરવાની જરૂર છે એમ તુમને લોકોને આજ ને આપણે જોયું તે ઉપરથી લાગ્યું હશે.

મણીલાલ-હાજી. અમારા પ્રાદેશોમાં નહાઈ અબોટીયાં પહેરીને જમવા બેસવાનું તો છે પણ આપણે જોઈ એવી સ્વચ્છતા અમે જમવા બેસીએ ત્યાં નહીં-  
વિષ્ણુપ્રસાદ—અબોટીયું એટલે અ+બોટીયું. અ એટલે નહીં; અને બોટીયું એટલે બોળેલું. જેને કોઈ દિવસ બોળેલું એટલે ઘોયેલું નહીં તે અબોટીયું.

(વિષ્ણુપ્રસાદની આ વ્યુત્પત્તિથી બધા હસે છે.)

માસ્તર—અસલના વખતથી જમવા બેસતી વખતે અબોટીયાં પહેરીને જમવા બેસવાનો રિવાજ ચાલ્યો આવે છે તે એક રીતે સારો છે. હું વાણીએ છું પણ મુઠારે ત્યાં મુકટા પહેરીનેજ જમવા બેસીએ છીએ. જમવા બેસતી વખતે સ્વચ્છ, તદ્દન બુદ્ધિ અને સુંવાળાં હાથમાં હોમ એ બહુ સારું છે. પણ ઘણે ઠેકાણે

મુકટા પેહેરવાની ખાતર પેહેસય છે. વિષ્ણુ કહે છે એમ છ મહિમે ધોવાય નહીં—કે કદી ધોવાય નહીં. એવું અખોટીયુ પેહેરીને જમવા બેસવું તેના કરતાં તો રોજ ધોયેલુ ધોતીયું સારું.

મણીલાલ—અરે સાહેબ, કેટલેક ઢેકાણે મુકટા તાજવામાં પડ્યા હોય છે. કોઈ ઢેકાણે કોઠીઓ ઉપર, જાળામાં પડેલા હોય છે. છતાં એ પેહેર્યા એટલે પાક. એના કરતાં સ્વચ્છ ધોતીયાં બહુ સારાં.

શવિપ્રસાદ—મહારા કાકા ગોસ્વામીજી મહારાજને ત્યાં માસ્તર હતા. નવા નવા ગયા ત્યારે બિચારા રોજ ૧૦ રૂપીયાનો રેશમી મુકટો પેહેરીને જમવા બેસતા. એકા દહાડા પછી મહારા કાકા ધોતીયુ પેહેરીને બેસવા લાગ્યા. મહારાજે પુછ્યું. “માસ્તર આમ કેમ ? પેહેલાં તો તુમે પિત્તાંબર પેહેરીને જમવા બેસતા અને હવે ધોતીયુ પેહેરીને કેમ બેસે છે ?” મહારા કાકાએ કહ્યું કે “ જ્યારે મહેં તુમારા રસોઈઆને રાંધતાં બેયા ત્યારથી મહેં જાણ્યું કે હું મહારું પિત્તાંબર અમથો બગાડુ છું. તુમારા રસોઈઆ ‘મરજાદી’ કહેવાય છે ખરા, ‘પણ એમનાં મુકટા બાડબુંજા જેવા રહે છે,” મહારાજ પછી ચુપ થઈ ગયા. (અધા હસે છે.)



આસ્તર—સાંભળો ત્યારે; જમવા બેસતી વખતે સ્વચ્છ, ધોયેલાં અને આખો દહાડો ખેડ્યાં હોય, તે સિવાયનાં બુઢાં લુગડાં ખેડીને બેસવું. હાથપગ ધોવા. આ સાહેબ લોકો બેઠા હતા તે જગા કેવી સ્વચ્છ હતી ? ટેબલ પર એક ડાઘો નહોતો. પીરસનારનાં પણ લુગડાં ધોળાં, બગલાની પાંખ જેવાં હતાં.

ચીમન—ટેબલ પર વાસણો પણ બધાં ચોખ્ખાં અને ચક-ચકતાં હતાં. ઠેકાણે ઠેકાણે ફુલદાનીઓમાં ફુલના ગોટા મૂક્યા હતા. સાહેબ, મહેને તો ત્યાં ખાવા બેસી જવાનુંજ મન થઈ ગયું હતું.

( બધા હસે છે ).

પાંડુરાવ—‘ભદ્રંભદ્ર’ તુમે વાંચ્યું છે ? એમાં આપણી નાતો જમવા બેસે છે તે જગાનું વર્ણન છે. ધુળ વાળા, ગંદા અને વળી ખાળકુવા તાજા છુટેલા હોય, છોકરાં ન્યાં ઝાડે ફરેલાં હોય, એવી જગાઓ ન્યાં બીજી વખતે આપણે વાત કરવા પણ ના ઉભા રહીએ ત્યાં આપણી નાતો નિરાંતે જમવા બેસે છે.

આસ્તર—ખરૂ. ‘ભદ્રંભદ્ર’ બધા વાંચજો. બહુ હાસ્યરસવાળું અને આપણી ઘણી એમો ઉઘાડી પાડનારું પુસ્તક છે. આપણી જમવા બેસવાની જગા ચોખ્ખી

જોઈએ. વાસણો કલ્લઈ કરેલાં સાફ અને ડાઘાડુધી વગરનાં જોઈએ. કલ્લઈ કરેલાં વાસણો નાહોય તો કડી કે શાક કટઈ જાય છે; ખોરાક પણ તાજે અને બરાબર રંધાયેલો જોઈએ. એક દિવસ એક અહીંનાજ શેઠને ત્યાં જમણુ હતુ બાસુદીમાં કાંતો કઈ પડયુ—કાંઈ વિકાર થયો, કે પછી બગડેલી બાસુદી ઘાંચી લાગ્યો. પણ એ ખાધીને બધાં જમનારાંને ગાડા ને ઉલટી થઈ ગયાં. કલ્લઈ વગરના વાસણમાં મૂકવાથી પણ એમ થાય છે. ઝેર જેવી અસર થઈ. ઈશ્વરકૃપાથી બધાં બચ્યાં, નહીંતો આખી નાત સાફ થઈ જાત.

પાંડુરાવ—જમવા બેસવાની રીત તો સાહેબ, મ્હેં એક દક્ષણીને ત્યાં ભદ્રમાં જોઈ છે તેજ પ્રમાણે હું મ્હોટો થઈશ ત્યારે મ્હારે ત્યાં રાખવાનો છું. આ સાહેબ લોકની સ્વચ્છતા, બધુ ખરૂ પણ આપણને ફાવતુ આવે એવું કંઈ બધું એમાં ન્હોતુ. પેહેલાં તો એ લોકોએ ખુટ પહેર્યા હતા તે શું આપણે ખુટ પહેરીને ખાવા બેસીએ ? ટેબલ ખુરશી પર બેઠા હતા, બન્ને હાથે ભાંણાંને બાજતા હતા. ચમચો મ્હોંમાં ઘાલીને પાછો કટોરામાં ઘાલતા હતા. એવું ગાંધા બરેલું એ એમનામાં ઘણું હતું.

માસ્તર—હા, પણ દક્ષણીની વાત પાંડુરાવ કહો,

પાંડુરાવ—ભદ્રમાં ગજનન કાકા કરીને એક દક્ષણી છે. એ મહારા બાપાની ઓપ્રીસમાં કલાર્ક છે. કંઈ બહુ પૈસાદાર નથી, પણ એમનું ઘર બહુ સ્વચ્છ છે; બારણે સુંદર તુળશી ઝ્યારો છે. ન્હાનો સરખો બગીચો છે, વિશાળ ચોક છે, અને બધાં જમવા બેસે છે તે વખતે એમની ન્હાની દીકરી ગંગાબહેન છે તે દરરોજ રંગોળી પુરે છે. સુગંધીદાર ધુપની સળીઓ માટીમાં ભેરવી ચાર પાંચ ઠેકાણે ગોઠવી દે છે. દક્ષણી લોકોના પાટલા પણ રંગેલા હોય છે. લાલચટક પાકો રંગ અને વળી કોઈ પાટલામાં વેલો, કુલો; તો કોઈમાં કમળ, કોઈમાં પક્ષીઓ; એવું એવું ચીતરેલું હોય છે. એવા રંગીન પાટલા લાઇનબંધ ગોઠવી દેવામાં આવે છે. જમવા બેસનારા બધા ન્હાઈ ધોઈ, પાછા હાથપગ ધોઈને સાફસુફ બનીને જમવા બેસે છે. પાંદડાં, કુલ; વેલો ને રંગેલાં કુંડાં એ બધું જમવાની જગાએ એવું શોભી રહે છે કે મહુને તો લાગે છે કે રેડવંપર આપણે જોયું તેના કરતાં એ, એ સાફ. એમના લોટા, પવાલાં, થાળીઓ બધું સાફ અને ચકચકતું; ખાવામાં પણ એ લોકો

રાયતાં ને ચટાણીએ અને પંચામૃત અમ્માં  
બનાવે છે.

ચીમન—તેથીજ દક્ષણીએને ચટણા કહીએ છીએને !

( પાછા બધા ખડખડાદ હસે છે. )

માસ્તર—ચીમન. તું બડો ટીખળી છે. નાટકમાં વિદુષક  
બનવા લાયક છે.

અરે, તુમારામાંથી જમવા બેસતી વખત કોઈ રીસાવ છે  
કે ? કેટલાક છોકરાને કડી ના ભાવે ! કોઈને  
કારેલાં ના ભાવે કોઈને ટાદુ ના ભાવે. એચી એચી  
ટેવ કોઈએ રાખચી નહિ, બધીજ ચીજો ખાવી.  
પરમેશ્વરે જે વખતે જે આપ્યું તે માથે ચુડા-  
વીને જમવું. અન્નદેવતા મોટા છે. જમતી વખતે  
લડાઈ ટંટો બધું બંધ કરી દેવું. ધીમે ધીમે  
ચાવીને ખાવું. અને ખાતી વખતે જુઓ, પેલા  
સાહેબ લોકે કેવા હસાહસ અને આનન્દ કંઠેલાલ  
કરી રહ્યા હતા !

મણીલાલ—મહારા બાપા કહેતા હતા કે, દિ. બા. અંબા-  
લાલ સાકરલાલનું એમ કહેવું હતું કે જમતી  
વખતે ૧ કોળીઆ ઉપર ચાળીસ ઘોમચિા મારવા-  
એક કોળીયો ૪૦ વાર ચાવવો પછી ગળે ઉતારવો.

માસ્તર—ખરાખર છે, ગ્લેડસ્ટનનું પણ એમજ કહેવું હતું.

અને ઝોડસ્ટન તો આપણા ઇંગ્રેજ રાજ્યનો મ્હોટો પ્રધાન થઈ ગયો. પ્રધાન થયો છતાં થર્ડ ક્લાસમાં મુસાફરી કરતો અને રોજ કસરત માટે કોવાડો લઈને લાકડાં ફાડતો. તેથીજ એ બહુ વર્ષ જીવ્યો. એટલી વાત ક્યાં બાદ બધાએ વાવ બેઠ.

બીજી દુકડીઓ પણ થોડી થોડીવારે આવી પહોંચી ને પછી બધા, જે જે જોયું હતું તે વિષે વાતો કરતા કરતા સૌ સૌને ઘેર ગયા.

## બે ઠાકતરો.

૪.

(નાસ્તો)

માં બરબડે છે તે ઝગ્યો નથી, ખરી ઝગ્યો હોય તોજ આવું ખોરાકના ગુણુ જોવા સ્વાદ નહીં.

ઠાકતર શાહ—હમને ડાકટર શું લાગે છે? આ બિચારાં છોકરાં લુશુ લુશુ ખાઈને દસ વાગતાં નિશાળે જાય છે અને પછી તરતજ અભ્યાસનો ભારે ખોળે એમના મગજપર પડે છે એ સાચું છે !

ઠાકતર મ્હોટા—મ્હને લાગે છે કે પહેલાંની આપણી મ્હ-

વારની અને સાંજની નિશાળો હુતી (બે વખતની)  
એ સાડ હતું.

શાહ—આ બધો પ્રજા દહાડે દહાડે નબળી પડે છે તેનું  
આ પશુ મોકોડું કારણ હોવું જોઈએ. એમની  
પાચનક્રિયા, ખાઈને તરત અધ્યાસ કરવાનો તેથી  
જરૂર બગડતી હોવી જોઈએ.

મહેતા—નિશાળના મકાનો કેવાં છે! કલાસોમાં છોકરાં  
ગોંધે છે કેવાં! ચસ્મા વાળાં અને બગડેલી આંખો-  
વાળાં બિચારાં કેટલાં છે! ખુદ્દલી હવા નહીં.  
પુરતુ અજવાળું નહીં. પરીક્ષાઓનો ત્રાસ અને  
છેવટે ભણી રહ્યા પછી પાછો મળવાનો ડામ.  
“એમ. એ. બનાકે મિટ્ટિ ખરાબ કરવાની છે.”

શાહ—જો, પેટ્રો, છોકરો ચેવડો ખાય છે. આ બધા ખુમ-  
ચાવાળાનું ખાવાનું બરાબર તપાસવું જોઈએ. સાલા  
કેટલાક તો રોકડીઆ હનમાનનું તેલ લઈ આવીને  
જે એ ધુળ અને સિંદુરવાળું તેલ એમાંથી શેવ  
ચેવડો, ભજ્યાં, ફાફડા, ગાંડીયા બનાવે છે. ટલાટી  
માસ્તર ખાસ ચાખીને બરાબર તપાસ કરીને  
ખુમચાવાળાને અમારા વખતમાં સ્કૂલના કમપાઉન્ડ  
પૈસવા દેતા, એ ડાસો એમ અચ્છો હતો.

મહેતા—અરે, મીઠાઈ તુમે જોઈ છે ! મેલી ખાંડ, અને લોટ લેખવી ને આ ઘણા કંદોઈઓ વેચે છે. નિશાળો પાસે પણ એવું ખાવાનું જરૂર આવવાનું. જુઓ પેલી રંગવાળી ચકલીઓ અને બંગડીઓ વેચાય છે એ જોરી ખરી કે નહીં ? કોઈ જુવે કે કરે. માસ્તરોને બિચારાને એનું ભાનજ નથી.

શાહ—આમાં કંઈ સુધારો કરવાનું આપણી મેડીકલ સોસાયટી કે સેનીટરી એસોસીએશનથી થાય એવું છે ?

મહેતા—શું ધુળ થાય ? ધીમે ધીમે આરોગ્યનું જ્ઞાન હવેથી પ્રજામાં ઉતરે તો કંઈ થાય. બાકી આપણે તો બહુ તો બે હસ્તપત્રો કાઢીએ. ઘેર મહેં તો આવો રસ્તો કાઢ્યો છે. છોકરાંને દસ વાગે ખરાબર જમાડવાનાં. પછી અડધો કલાક આરામ લઈને ૧૦૧૧ વાગે નિશાળે જવા નીકળે. નિશાળમાં ખાવાનું શું લેવું તે પણ સમજાવ્યું છે. વટાણા, ચણા, મમરા, મગફળી એટલું ચવાણામાં અને બાકી તો ફળ. દરેક ઋતુ ઋતુનાં ફળ મળે છે તે હું પુષ્કળ લેવા દઉં છું. કેરીયો, કેળાં, પપૈયાં, શેયડી, જામફળ એ બધું ખાવાની રજા છે.

શાહ—પણ કોઈવાર સેવો, ચેવડો વગેરે ખાવાનું મન થઈ જાય. જાવ ઢાકતર, જરૂર તુમારાથી છાનાંમાનાં છોકરાં ખાતાં હશે.

મહેતા—કોણે જાણે ખાતાં હોય તો. ખાકી ઘણીવાર સેવો,  
ગાંઠીયા કે ચેવડો ખાવો હોય તો હું ઘેર, મહારી  
પાસ કરેલી દુકાનોએથી મંગાવી આપું છું.

શાહુ—વડોદરામાં એક વખત એકરાંને નિશાળમાં ખાવાનું  
આપવાની ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવી હતી.  
દૂધ, મઠીયાં, પૂરી, શક્કરપારા એવું એવું ગામલોક  
અને આરોગ્ય માંડળે કંઈ આપવા માંડ્યું હતું.  
પણ પછી એ ઝાઝું આપ્યું નહીં. એવી ગોઠવણ  
અહીં પણ કોઈ કરે તો સારું.

એટલીવારમાં દાકતરોને છુટા પડવાનું આવ્યું. તેથી  
“સાહેબજી” કહીને છુટા પડ્યા.

## પુરાણી અને યાત્રિક.

પ.

(કસરત)

તન અને મન સુધારવાનો ઉત્તમ ધ્વાજ કસરત છે. કસરતથી  
શરીર જેવું નિરોગી રહે છે, એવું દવાઓથી કદી રહેજ નહીં. બ-  
વિખ્યતી પ્રજા તન્દુરસ્ત, બળવાન અને લાયક બનાવવી હોય તો હવે  
તાકીદે એકે એક જણ, સૌ સૌના ગળ પ્રમાણે કસરત લેવા માંડો.

સ્થળ—(નડીઆદનું સ્ટેશન. ગાડી આવે છે. યાત્રિક ગાડી-



માંથી ઉતરે છે. પુરાણી સ્ટેશનપર એમને મળવા આવ્યા છે.)

યાજ્ઞિક—સાહેબજી, પુરાણી ! હવે અમદાવાદ ક્યારે જવું છે.

પુરાણી—જઈ આવ્યો. એક અખાડો નીકળ્યો છે. આણંદનું ગોઠવ્યા પછી અમદાવાદમાં બીજો જખરજસ્ત અખાડો કાહાડીશું.

યાજ્ઞિક—આ નડીઆદનો અખાડો તો સારો ચાલે છે. વિદ્યાર્થીઓ વામનજી મટતા જાય છે અને બડા અલ્લમસ્ત અને લૈયાજી જેવા બનવા માંડ્યા છે.

પુરાણી—કસરતની વાતજ જુદી છે. દક્ષણી લોકો તમામ કસરત કરવાના. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં પણ બધે અખાડા. બંગાળી લોકો પણ ક્યારનાએ કસરત કરતા થઈ ગયા. રહી ગયા છીએ એક આપણે, તે હવે પરમેશ્વર કરશે તો ગામેગામ તુમારી મદદથી અખાડાઓ કાહાડીશું. અને તમામ ગુજરાતમાંથી બાયલાપણું દૂર કરી ઉછરતી પ્રજાને તન્દુરસ્ત, મજબુત, અને શૂરવીર બનાવીશું.

યાજ્ઞિક—જીવોને, મુંબાઈમાં દુકાળની મેચ રમાઈ તેમાં ગવર્નર રમવા આવે. ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉંમરનો આપણો કોઈ ડોસો ફીકેટ રમતો હશે ? અમદાવાદના ડૉ. ટેલર ૮૦-૮૫ વર્ષની ઉંમર થઈ છતાં

રોજ પાંચ-સાત માઈલ કરવાના; યુરોપીઅન લોકોમાં બાળકો, સ્ત્રીઓ, ડાશીઓ, ડાસાં બધાં કંઈને કંઈ કસરત કરવાનાં ને કરવાનાં.

પુરાણી—આણુંદનો અખાડો શરૂ થઈ ગયો છે. મગદળીઆ, પાવડી, મલખમ અને કુસ્તી; આટલાં હુમણાં રાખ્યાં છે. એટલાથી તો શરીરનો એકેએક સ્નાયુ મજબુત થવાનો. અને શરીરના એકેએક અવયવને કસરત મળવાની. ક્રીકેટ કે ટેનીસ કે બેડમીન્ટન એ બધું આપણા અખાડા આગળ હિસાબમાં નથી. અને આપણા ગરીબ દેશમાં એ ફેન્સી ચીજો અને ખર્ચાળ રમતો પરવડે પણ નહીં. મહારો વિચાર એ વિદેશી વસ્તુને ઝાડુ મારવાનો છે.

યાત્રિક—અરે, ક્રીકેટ રમનારા પણ મજબુત થાય છે, અને વિલાયતી કે દેશી ગમે તે પ્રકારની કસરત લેવાતી હોય તો હુમણાં ચાલવા દો.

પુરાણી—પણ રમવાની જગાઓનાં ક્યાં ઠેકાણાં છે? અમદાવાદમાં કે મુંબાઈમાં છોકરાંઓની વસ્તીમા પ્રમાણમાં મેદાનો તો લાવો! મીલોની ધુણી અને ધુળનું મીઠ્યર શ્વાસોશ્વાસમાં લેવાનું છે. અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલિટી મેદાનો શું કામ ખુલાં

કઠાવતી નથી ? ધારે તો જગાઓ તો ઘણીએ છે.  
સ્ટેશનપરથી પાંચકુવે જતાં લાઠીઓનાં પીઠાં છે  
એજ ખુલ્લાં કરાવે તો પુષ્કળ જગા છે.

યાત્રિક—તુમારા અખાડામાં એ નિરાંત. બહુ જગા ના  
જોઈએ અને આનંદ તો રમનારા સંખ્યાબંધ  
એકઠા થાય એટલે ત્યાંએ પુષ્કળ મળે.

પુરાણી—આ રમત ઉપરાંત અખાડા આગળ પૈસા હોય તો  
મહાપુરુષોની છબીઓ રાખીએ. દુનિયાના પેદેલ-  
વાનો અને ભીમસેનોનાં ચિત્રો દોરાવીએ, રમત  
ગમતનાં પુસ્તકો, સારાં સારાં માસિકો અને બીજાં  
પણ જ્ઞાનનાં પુસ્તકો રાખીને સુંદર પુસ્તકશાળા  
બનાવીએ, વળી ત્યાં વાર્તાવિનોદ થાય; દૂધ-નાસ્તો  
વગેરે રાખીને કલબ જેવું બનાવાય. મહારા મનમાં  
અખાડા એવાં આદર્શ રથાનો બનાવવાની મુરાદ  
છે. માલિક એ મુરાદ હંસલ કરે તો !

યાત્રિક—આપણાં માબાપ દોકરાંઓને પરણાવવાની ઉતાવળ  
ના કરે તો સારૂ. કસરત આવી સારી હોય અને  
શુદ્ધ ગ્રહચર્ય ૨૫ વર્ષનું ઓછામાં ઓછું પગાય  
તો જોઈ લ્યો પછી પ્રજા !

પુરાણી—આપણો સાત જન્મનો દુહમન હોય છે, તે બાપ  
થઈ ગુજરાતમાં અવતરે છે. જન્મ આપીને, બીજું

જા કામ પરણાવવાનું કરે છે. હેહેહું જન્મ આપવા-  
નું અને બીજું કામ પરણાવવાનું. પ....ર....ણા....વે,  
પ....સ....તા....વે. ( બન્ને જણા હસે છે. )

યાજ્ઞિક—પુરાણી ! દેશી રમતો પણ ખીલાવો. પાટાદાવ,  
એરંડો, સાતેલીઉ, દાંડીયા એ બધું સરસ છે.

પુરાણી—એ પણ મહારો વિચાર છે. બધુ ધીમે ધીમે કરીશું  
તરવાનું, ઘોડાપર સ્વારી કરવાનું, ઝાડપર ચઢવાનું  
એ બધું તો હું હુમણુંજ દાખલ કરવાનો છું.

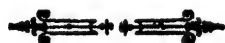
યાજ્ઞિક—મહેં એક ઠેકાણે હુમણુંજ વાંચ્યું છે કે “ કસરત  
કરનાર ખોરાક વધારે ખાઈ શકે છે. ઘાડ નિદ્રા  
લઇ શકે છે, કોઈ દિવસ માંદો પડતો નથી. દિર્ઘા-  
યુષ લોગવે છે. મનનું અને શરીરનું કામ વધારે  
કરી શકે છે. એતો બધું દેજ. પણ એ ઉપરાંત  
એનું મન શરીરની માફક મજબુત થાય છે.  
દિન્દ્રીઓને એ વધારે સારી વશ કરી શકે છે. અને  
ટુંકામાં દૈર્ય, ક્ષમા, અને મનોનિગ્રહ એ ગુણો  
એ વધારે તો સારા ખીલાવી શકે છે. ”

પુરાણી—ખરાખર છે, એ વાત તદ્દન ખરી છે. છોકરાઓના  
શરીર ખીલવવાનું તો જાણે આપણે શરૂ કર્યું. પુરૂ  
ક્યારે કરીએ છીએ તે જોવાનું છે પણ છોકરાઓનું શું ?  
એ બિચારાંનો કોઈ આ દેશમાં બેલી છે ?

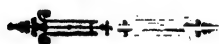
માનિક—એ પાછી બહુ ભારે વાત છે. બીજું બધું તો  
ધીમે ધીમે થશે. પણ હુમણાં વનિતાવિશ્રામની  
શાળાઓમાં ગરબા, બેડમીન્ટન, ફરવા જવાનું એમ  
કંઈ કંઈ દાખલ કરાવીએ તો એ ઠીક છે.

ચુરાણી—સાર; ચાલો; તુમે બધા બાપણો કરો, લેખો  
લખો, કોન્કર-સો અને કોન્ક્રેસો મેળવો આપણે  
આ જડ, ખડકલ કામ કરીશું.

( એટલી વારમાં ગાડી ઉપડે છે, અને પ્રેમપૂર્વક હસતા  
હસતા બન્ને મિત્રો છુટા પડે છે. )



કુસુમ અને કપિલા.



૬.

( કસરત. )

ધણાં દુઃખ એવાં છે કે જે માળા પુનર્થા કે આધા આખડીથી  
નહી મટે. દવાઓના રગડા પણ—એ દુઃખ દુર નહીં કરી શકે. માટે  
મેહરબાની કરી ધરવા જવ. શરીર કસો, પરસેવો થવા દો. ખુબ હવા  
ફેશમાં પેસવા દો.

કપિલા—અરે ! કુસુમ, તુમે હાથે પાણી ભરો છો ? નોકર  
બોકર કાઢી મૂક્યો ?

કુસુમ—હા. બે મહિનાથી આ કુવે પાણી ભરીએ છીએ. કુવે ગરગડી છે એટલે પાણી ભરવામાં મજા આવે છે. જીવો, ઉઠણ માથે મૂકીને આ ગાગર માથે મૂકીએ છીએ ત્હમે ઘડો, ગાગર ઉપર ચડાવો તો ખરાખર પાણીયારી બનું.

કપિલા—વાહ, વાહ ! આજ ગામમાં જઈને બધાંને વાત કરું. ત્હમે લક્ષાધિપતિ થઈને પાણી ભરો છો એથી તે ખેડાવાળ વેડા બીજા શા ?

કુસુમ—અરે, હજી મ્હારે ઘેર તો આવો ! મ્હારા ભાઈઓ બધા લાકડાં ચીરે છે, સૌ સૌનાં ઘોતીયાં ઘોઈ લે છે. અમે પણ લુગડાં ધોવા નદીએ જઈએ છીએ. બધું કમ્પાઉન્ડ લીપી કાડયું છે. અને ચાલો, જીઓ અમે બગીચો કેવો બનાવ્યો છે ! (કપિલા કુસુમની સાથે જાય છે અને કુસુમના કહેવા પ્રમાણે બધું ખરું માલમ પડતાં આશ્ચર્ય પામે છે !)

કુસુમ—કપિલાબહેન, જીઓ અમારાં શરીર. બધાં ડબલ ખાઈએ છીએ. આ બદન ન્હાનાં પડ્યાં. અમારો ન્હાનું એક બહેન અહીં આવ્યા પછી ઉંચો વધ્યો. ફીફી પાંચ શેર વજનમાં વધી અને એ બધા પ્રતાપ કમ્પરતના.

કપિલા--ત્યારે તો હજો અને ખાંડો એટલે બસ. પછી  
તુમારે કોઈની પણ આશિયાળજ નહીં.

કુસુમ (હસીને)--એ કરીએ છીએ. કાલેજ પાંચ શેર દબ્યું  
છે. અને એક વખત પાપડ પણ ખાંડયા છે શ્રીકર  
કરશે નહીં.

કપિલા--પછી બબ્બુ એ ગદ્દાવૈતરૂ આખો દડાડો કરે  
ત્યારે પૈસો શા કામનો ? એ ભઠીયારૂ અને માથા-  
ફાડમાંથી કંઈ છુટવા માટે તો લોકો પૈસા માગે છે.

કુસુમ--કપિલાબહેન ! ખેડવાં હું પણ એવુંજ માનતી હતી.  
હવે મ્હારા વિચારો ક્યાં છે. ઘરકામમાં ન્હાનમ  
નથી. એનાથી કસરત સારી મળે છે. પૈસો આજ  
છે ને કાલે નથી. દરેક સ્થિતિને યોગ્ય કેળવણી  
લઈ લેવી એ સારૂ છે. જાતે સૌ સૌનું કામ કરી  
લે તેમાં એક જાતની સ્વતંત્રતા રહે છે. મન પ્રકુ-  
હીત રહે છે. નવરાં બેડાં બેડાં પારકી નિંદા, ક્યાં  
કરતાં ને નકામો વખત બગાડતાં તેના કરતાં આ  
તો હજારગણુ સુખ લોગવીએ છીએ. જુવો, કામ  
કરતાં કરતાં મહેં આ રૂમાલ ગુંથ્યો. (રૂમાલ  
દેખાડે છે) હમણાં બેસો તો હારમોનીયમ સંભ-  
ળાવું. ભાભી સુરતથી આવ્યાં તે હાથની પેટી લેતાં  
આવ્યાં છે. હું પણ બે-ચાર ગાયન શીખી છું.

હુમણું વળી બધાં કરવા જઈશું, તે ૩-૪ માઈલ  
સુધી જઈ આવીશું.

અહીં આવ્યા પ્રાંતી છાપાં તો રોજ વાંચીએ છીએજ  
ને તેમાં વળી સરસ્વતીચંદ્રના એ ભાગ પુરા કર્યા. શું મગની  
ચોપડી છે !

કપિલા—( સાંભળ્યાજ કરે છે અને કંઈ બોલી શકતી નથી.  
છેવટે ) ત્યારે તો ત્હમને બંગલે આવે ત્રણેક  
મહિના થયા હશે એટલામાં તો કંઈ કંઈ નવા-ઝુની  
થઈ ગઈ.

કુસુમ—હા, હું તો કહું છું ત્હમે અહીં અમારી સાથે રહેવા  
આવો. બહુ નહીં. જાવ. એકજ મહિનો રહેજો.  
ત્હમારો હીસ્ટીરીયા જડમૂળમાંથી જાય છે કે નહીં  
તે જાણો.

---

છોટાનાલ પાઠક.

---

૭.

વાળું અને જમવાના નિયમો.

વાળું કરવામાં જે નિયમિતપણું, વિવેક અને સાદાઈ સખારો તે  
તન્દુસ્ત, સતતંત્ર અને સુખી થશે,



અમુલાઈ દીવેટીઆ નાગર છે. મુત્સદી લોકોમાં જેમ રાતના મોડા જમે તેમ મ્હોટાઈ વધારે સમજવી. નાગરનાં જમણવારો હોય ત્યારે રાતના બળ્લે વાગે. મુનશીજીને ઘેર જમણવારોમાં પીરસનારા જમી રહે એટલે કુકડા બાલે. હોય. આપણે એમની બરાબરી થાય નહીં! મ્હોટાને વાંદે આપણે ત્હાના માણસોએ દોડવું નહીં. લાંબાની વાટે દુકા બંધ મરે નહીં તો માંદો થાય.

અમુલાઈને ત્યાં જેમ રાત પડે તેમ બાણે વહાણુંજ વાય છે. રાતના વાળુ કરવાનું કમમાં કમ ૧૦ વાગ્યા વગર તો નહીંજ. અને ઘણી વખત ૧૧ વાગે. મહિનામાં બેચાર વાર ૧૨-૧૨૧ પણ થઈ જાય.

મ્હારું નામ છોટાલાલ પાઠક. હું એ લાખાપટેલની પોળમાં રહું છું. નાગર લોકોનો પુષ્કળ સહવાસ છે; પણ મ્હારે ત્યાં વાળુની રીત જુદીજ છે. શ્રાવક લોકો દિવો થતાં પહેલાં જમી રહે છે એ વાત મ્હુને બહુ પસંદ છે; દસ વર્ષ સુધી હું પણ રોજ છ વાગ્યા પહેલાં જમી લેતો હતો, અને જમ્યા પછી ખુદાર નીકળતો.

સાંજના છ વાગે જમી લઉં એટલે બંરાંએ વેળાસર છુટાં થાય અને બે ઘડી તુળશીકૃત રામાયણ વાંચે. ત્રણ વર્ષમાં મ્હારા ઘરવાળીએ રામાયણ, મહાભારત અને ભાગવત

પણ અથો મુરા કર્યા.

પણ હવે છોકરાઓ મ્હોટા થયા અને કોઈ કીકેક રમવા જવાનો હોય તો કોઈ કહેશે મ્હારે ભાપણમાં જવું છે. અને આ શહેરમાં લગભગ દરરોજ સભાઓ અને ભાપણો તો ખરાંજ. મ્હેં વિચાર કર્યો કે કસરતથી ક્યમદો છે. અને સભાઓ, ભાપણો એ પણ જ્ઞાન પ્રાપ્તિનાં સારાં સાધન છે. એમ સમજી આ બે વર્ષથી વાળુનો વખત બદલીને ૮ કર્યા છે. ૮ થી ૮૧ કદી કદી થઈ જાય. પણ ૮૧ થી તો કોઈ દિવસ મોડું થવા દીધું નથી.

જમવામાં પણ મ્હારે ઘેર સખ્ત નિયમો છે. “ભૂખ લાગી હોય તોજ ખાવું અને તરસ લાગી હોય તોજ પાણી પીવું.” મ્હારા ખાપાના વખતનો અમારે ત્યાં એ નિયમ છે.

બીજાં છોકરાંની માફક મ્હારાં છોકરાંને આચરકુચર ખાવાતું નહીં. છોકરાંને સમજાવી મૂક્યું છે કે મન અને ભૂખ એ બેની વચમાં તફાવત શો છે. મન એટલે જે જીવ્યું તે કુત્રાની માફક ખાવા દોડવું તે. અને ભૂખ એટલે ખરી ઋચી થાય અને પેટ ખરેખર ખાલી થવાથી જે લાગણી થઈ આવે તે. મન વાંદરા જેવું છે. વાંદર ઘડીમાં છાપરે બેસે અને ઘડીમાં અડપર જાય તેમ મન પણ જલેબી દેખી તો જલેબી ખાવાતું ધરે છે. ભાર દીઠાં તો કહેશે કે મારે ભાર ભેરવે. અરિયું દેખે ને અંદર મરી, મથાકો લાગે.

રાવી નિશાળ આગળ કોઈ વેચતું હોય તો તે લેવા દોડે. પણ મનને એમ મરણ પ્રમાણે કુદવા દેવાનું નથી. મનને આપણે વશ રાખવું. જે છોકરાં મનને કબજે રાખે તેજ માણસ; બીજાં ઠોર.

અમારે ત્યાં ચૂડા નહીં. રોજ બપોળે ત્રણ ત્રણ વખત ત્હમે ચૂડાઓ શું સમજીને પીઓ છો? શું એનાથી શરીરને ફાયદો છે? એનાથી ભૂખ મરી જાય છે અને ઉંનું ઉંનું પીવાથી જરા જાગૃતિ આવે છે એટલાથી ત્હમે શું મોહ પામ્યા છો?

છોકરાંને કે મહારે કોઈવાર હાટલમાં નહીં જવાનું, આઈસક્રીમ મહારી જાંઘીમાં મ્હેં એકજ વખત ખાધો છે. પ્હોર ફક્ત એનો સ્વાદ ચખાડવા માટે છોકરાંઓને ઘેર બનાવીને મ્હેં ખવડાવ્યો હતો. સોડા, લેમન, રાસબરી, જાંજર એ લાલ પીળાં પાણી મ્હેં કોઈ દિવસ પીધાં નથી ને છોકરાંને પણ પીવા દીધાં નથી.

ત્હમને લાગશે કે પાઠક આવો કેવો? પણ હું કહું છું કે હું મારે મન લાખ રૂપીયાનો છું. સાહેબ લોકોમાં ઘણા ગુણ છે પણ એમનું જે દીકું તે સમજ્યે વગર સમજ્યે લેવું એવો મહારો મત નથી. આ ત્હમે બીસક્રીટ ખાવો છો એમાં વટાળ, આશડછેટ જાણે બાબુપર મૂકો પણ એની કિંમત અને સ્વાદનોજ વિચાર કરો અને પછી પૈસા ખર્ચો.

આપણી ના નથી. 'હંટલી પામર'ના બીસકીટ બે રૂપીયે રતલ મળે છે. જામનગરવાળાને ત્યાંથી દૈતરાં કે ઘેબર લ્યો રૂપીઆનાં બશેર મળશે. બન્ને ખાઈ જુઓ. ક્યાં સારાં લાગે છે? બીસકીટ કોણ જાણે ક્યારે બન્યાં હશે? કેટલા દહાડા સ્ટીમરમાં થયા હશે. કેટલા દહાડા મુંબાઈ પડી રહ્યાં હશે અને કેટલે દહાડે અહીંની દુકાનમાંથી ત્હમે લીધાં હશે. તાજામાં તાજાં લ્યો તો પણ ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિનાનાં તો એ બાશી હશેજ અને આ દૈતરાં કે ઘેબર લેશો તો આજનાં બનાવેલાં આજ લઈ શકશો.

હું કંઈ મજબીયુસ નથી. દોડડાદોડ નથી પણ હા, જરા વિવેકપૂર્વક ઈશ્વરે બુદ્ધિ આપી છે તેને અનુસાર ચાલનારો છું ખરો. સવારમાં દરરોજ છોકરાંને દૂધ ભાખરી આપું છું. મ્હને પરમેશ્વરે જે મઠ બાજરી આપી છે તે ફરતા ફરતી ખવરાવું છું.

હમારે ઘેર કંકાસ કલેશ નથી. બપોરના જન્મતી વખતે મ્હારા બે દીકરા, હું અને મ્હારી સ્ત્રી ચારે જણાં જોડે જન્મવા બેસીએ છીએ. સ્ત્રીને મ્હારી એઠી ચાળીમાં પાછળથી ખાવાનું નથી રાખ્યું. શાક, દુધ અને ખાંધએ અને બેરી લુખું, કોરૂ ખાય એવો મ્હારે ત્યાં વહીવટ નથી.

જે હાથ તે સરખે લાગે જેથીને ખાઈએ છીએ.

અપેરના છેકરાઓ ૧, ૧, આનો લઈ જાય છે તેનાં કુળકુળાદી  
ખાવાનાં-ખીજું ગરબડીયું નહીં.

પાંચ વાગે નિશાબેથી ઘેર આવી છેકરાઓ ભાખરી  
ગોળને ઘી ખાઈ લે. પછી ફીકેટમાં કે ફરવા જાય. ફીકેટમાં  
ના જાય ત્યારે ફરવા જવાનું અને ફરવાનું પણ કેવું? કોઈ-  
વાર કાંપમાં તો કોઈવાર કાંકરીયે. કાંકરીયાનાં એ ચક્કર  
મારે. એક નહિ. પૂલપર જાય તો ત્યાં પણ એ ત્રણવાર  
ચક્કર મારે. પછી જરા એસીને આવવાનું. આંતો જરા  
માધવબાગમાં બેઠા કે વિક્ટોરીયા બાગમાં બેસી આવ્યા  
એવું ફરવાનું નહીં. આછામાં આછી પાંચેક માઈલની રપટ  
મારે ત્યારે ફર્યું ગણવાનું. હું ઘણી વખત એમની સાથે  
ફરવા જવું છું અને કોઈવાર એ જુદા અને હું જુદો એમ  
પણ જઈએ છીએ. મ્હાડે ફરવાનું વળી એમનાથીએ એ  
માઈલ વધારે. સાંજના બધા આઠ વાગે ઘેર આવવાના. હું  
સાંજના રોજ ટાઢે પાણીએ ન્હાઈ પા કલાક સંધ્યા કરી  
પછી વાળુ કરવાનો. ત્રિકાળ સંધ્યા હું કરૂં છું. છેકરાઓને  
કહ્યું છે કે વિદ્યાલ્યાસમાંથી પરવારો પછી તહમે પણ ઠીક  
લાગે તો ત્રિકાળ સંધ્યા કરજો નહીં તો જેમ ઠીક લાગે  
તેમ ઈશ્વરને સંભારી તહમાડે જીવન ધાર્મિક જે રીતે થતું  
હોય તે રીતે કરજો. હું ધર્મચિતો નથી, શિખાથી ને ત્રિપું-  
હથી તથા સંધ્યા ગાયત્રીના બાદ આચારથી માણસ ધાર્મિક

થાય છે એમ હું માનતો નથી. જ્ઞાન મેળવવું, હૃદય ખરી ભક્તિથી ભરવું અને જે કર્તવ્ય આપણે બજાવવાનાં છે તે સારામાં સારી રીતે બજાવીએ એવી આવડત મેળવવી એ મુશ્કેલી વાત છે.

રાતના બરાબર ૮ વાગે મહારે ત્યાં તહમે કોઈ વાર આવજો. અમે છીએ ગરીબ માણસ. પણ રાતના જે શાન્તિથી અમે જમીએ છીએ તે રીતે મહોટા રાજાઓ કે શેઠીઆઓ પણ નહીં જમતા હોય.

અગાશીમાં અમારા પાટલાં નંખાય. અને વાર્તાવિનોદ કરતાં કરતાં રોજ રાતના અમારે ત્યાં જમવા બેસવાનું. ખોરાકમાં સ્વાદ કરતાં ગુણ ઉપર અમે વધારે ધ્યાન આપીએ છીએ. બે ભાગનો ખોરાક એક ભાગનું પાણી અને એક ભાગ ખાલી રાખી અમે જમીએ છીએ. તુમારા સમજવામાં એ વાત આવી ? એમ સમજો કે જાણે પેટમાં જે જગા છે તેના ચાર ભાગ કરવા—બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા, એક ભાગ પાણીથી અને એક ભાગ જેટલી જગા ખાલી રાખવી. તુમને હું પ્રાક્ષણ થઈને આવી સલાહ આપું છું તે જરા વિચિત્ર લાગતું હશે. કારણ અમારું બધું ગયું લાડવામાં. અને જમવાનું હોય ત્યારે અમે પ્રાક્ષણભાઈ સવારથી બૂખ્યા રહીએ અને એક વખતે ત્રણ કે ચાર ટંકનો ઘાણું લાગીએ.

પણ એ બધું મહેં રહ કર્યું છે. જમવા જવાનુંજ મહોટે ભાગે બંધ કર્યું છે અને નિયમિત પણે મિત્રાહારથી જમી તન્દુરસ્ત અને સુખી રહીએ છીએ. મહારે ત્યાં હજી સુધી કોઈ વાર વૈદ કે દાકતર પેઠો નહોતો. આ ‘ઈન્ફલ્યુએન્સા’ વખતે મહારૂ ના ચાલ્યુ ને રૂપીયા ૨૦ ચીરાયો. એ રહ્યો એપી રોગ એટલે એને હું ના અટકાવી શક્યો. વારાફરતી બધાં પટકાયાં પણ ઈશ્વરકૃપાથી બધાં જીવીએ છીએ. જય મહાદેવ ! પધારજો.

“હરિ હને પ્રસન્ન તે ક્યમ થાશે,

મહારા દિલનું કપટ કેમ જાશે,” હરિ હને પ્રસન્ન તે કેમ થાશે?”

## લેસન કરવા બેઠેલાં છોકરાં.

૮.

(આંખની સંભાળ.)

“આંખનો પ્રકાશ એ પ્રભુની ઉત્તમ બક્ષિસ છે. પ્રાણી માત્ર પ્રકાશથી જીવે છે.”

શીલર

“આ ક્રીષ્ણ સરખા, બે મનોહર દીવા ? એ આત્માની બારીઓ છે.”

( ડચુબારટસ )

રતીલાલ છબ્બમાં બેઠા બેઠા ન્યુસપેપર વાંચે છે. છોકરાં દિવાનખાનામાં છુટાં છુટાં લેસન કરવા બેસી ગયાં છે;

કાલે શનિવાર હોવાથી આજે બધું લેસન પુરૂ કરવાનું છે એટલે દસ વાગતાં સુધી વાંચ્યા વગર છુટકો નથી. રતીલાલ બી. એ. એલ. એલ. બી વકીલ છે. ટુંકી નજર હોવાથી ચક્ષુ પેહેરવા પડે છે અને છોકરાં પણ રાતે વાંચી વાંચીને આંખો બગાડે છે એમ જોઈ જીવ ખાળે છે. નિશાળો ઉપર ચિહ્નકાય છે. માસ્તરોને મનમાં ગાળો ભાંડે છે અને નિઃસત્વ કરી નાખનારી કેળવણીની બધી પદ્ધતિ ફેરવવી જોઈએ વગેરે વિચારો કરે છે એટલામાં રસ્તે થઈને ડા. બેહરા જાય છે તેમને રતીલાલ ઉપર બોલાવે છે, “ડોક્ટર, જરા આવીને જાવ. કોઈ માંદુ નથી એટલે દવા નથી લેવાનો પણ આ છોકરાં આંખો બગાડે છે તે જરા જોઈ જાવો. જોઈએ તો એની શ્રી લેજો.”

ડોક્ટર ઉપર આવે છે, અને તરતજ રતીલાલ એમને છોકરાં વાંચતાં હતાં તે દેખાડીને કહે છે કે જુવો. ડોક્ટર આ લોકોની આંખો ના બગાડે અને વંચાય એવી રીતે એમને વાંચતાં શીખવાડો.

ડા.—તો રતીલાલ એમને બિચારાંને રાત્રે વંચાવો છોજ શું કામ? શું બાણી જવાનાં છે? માસ્તરોને નિશાળમાં કશું બાણાવવું નહીં ને ઘેરથી લેસન કરાવવાનો ભાર આ બિચારાંને માથે નાખ્યાંજ કરવો. રોજ એ લોકો શું



ગોખી લાખ્યા તેની પરીક્ષા લેવી અને મહીનો ધાય એટલે પગાર લેવો !

રતીલાલ—હું પણ એજ વિચાર કરતો હતો સારૂ બહુવનાર માસ્તર હોય તો પછી છોકરાઓને ઘેર વાંચવા-જુજ નહિ રહેવું જોઈએ.

ડાક્ટર—અરે મંચુ તું મીણુબંતીનો દીધો લઈને બેઠો છે ? ઉઠ નપાસ. મીણુબંતી, કેડીયુ, છુટો ઘાસલેટમાં દીધો એ બધું ખરાબ; હાલતી જ્યોત રહે તેનાથી આંખ બગડ્યા વગર રહેજ નહીં. આ હરીલાલ પણ ખોટો બેઠો છે. દીવાના સામુ નહીં બેસવું જોઈએ. પેલો બાણો જે એ વળી છેક અંધારામાં બેઠો છે. ઉઠ અલ્યા, બિલાડો છું ? બિલાડાં અંધારામાં જુલે, માણસથી તો જોવાય નહીં. અલ્યા એટલે દૂરથી વંચાય છે ?

એમ કહી ડાક્ટરે બધાને ઉઠાડ્યાં અને પછી ખરાબર કેમ વાંચીએ તો આંખ બગડે નહીં. તે બાબત નીચે પ્રમાણે સમજણ પાડી.

રતીલાલ જુવો. આ બધા દીવા કરતાં “ડીઝ” નાં ફાનસો સારાં છે. ચારેક નવાં ફાનસો એ લાવેાં. અગાંશીમાં લઈને બેસીએ તો પણ હોલવાવાનાં નહીં દીધો પણ એના જોઈએ એવો મૂંઠાટો અને સ્થિર રહે છે.

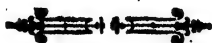
પછી બુવો છોકરાં, દીવો આપણી પાછળ રાખવો.  
 અને આ રીતે બેસવું. દીવાનું અજવાળું ચોપડીપર પડે પણ  
 આંખપર ના પડે. ડાબા ખભા ઉપર થઈને અજવાળું ચોપડી-  
 પર પડે એમ દીવો ગોઠવવો. ( દાકતર બેસી બતાવે છે )  
 સુતે સુતે કદી વાંચવું નહીં. એથી આંખ તાણવી પડે છે.  
 બહુ અંધારામાં ના વાંચવું તેમ બહુ આંખફાડ અજવાળું  
 એ સાફ નહીં. પ્રપોરનો વખત હોય ને આ છબ્બમાં બેસીને  
 વાંચો તો જરૂર આંખ બગડે. રેલ્વેમાં કે ચાલતી ગાડીમાં  
 કદી વાંચવું નહિ. ફરવા બાવ ત્યારે ફરજાડો હોય તે જોવાં.  
 લાંબી નજર નાંખવાથી આંખને આરામ મળે છે. સીનેમેટો-  
 ગ્રાફથી આખ બગડે છે. માટે બહુ સીનેમેટોગ્રાફ પણ જોવા  
 ના જવું. કોઈ કોઈ વાર આ કૃષ્ણજન્મ જેવી શ્રીલમ આવી  
 હોય ત્યારે જવું. આખો દહાડો ના જવું. એક કલાક  
 વાંચીને પ્રાંચ મીનીટ આરામ લેવો. આંખ મીંચી રાખીએ  
 અને ઠંઠે પાણીએ છાલકો મારીએ એટલે આંખને આરામ  
 મળે અને થાક પણ હિતરી જાય.

કેમ સમજાવ્યું પડી ?

છોકરાંએ કહ્યું; હાથ.

પછી ડાકટરે કોઈની જીભ કઢાવી, કોઈનું પેટ દબા-  
 વ્યું, કોઈને દમણી મારી અને પછી બધાંની સાથે હાથ  
 હલાવીને મિશ્ર જાણની રજા લીધી.

## ધન્વર શેઠનું આમોદ્દેશન.



૯.

( ઘર તથા ઉંઘવાનો ખંડ. )

હું મ્હોડે માથે ઝોડીને કદી સૂતો નથી અંધારીયાંમાં ભૂરૂ વાદળ, અને ચળકતા તારાઓ જોતો જોતો હું સુષ જવું છું; અને અજવાળીયામાં ચંદ્રની કળા જોતો અને ચાંદનીથી ન્હાઈ રહેલી સ્પષ્ટિ નિરખતો, સ્વચ્છ ખુલ્લી હવામાં આખી રાત ગાયું છું. રાતની મીઠી ઉંઘથી મ્હારો થાક ઉતરી ગયો હોય છે અને રોજ સવારે તાજો થઈ જાણે નવો અવતાર પામીને ઉઠું છું. ખાળકો તમને મારો આશીર્વાદ છે કે “ નિદ્રા મીઠીજ વસજો, મૃદુ ક્ષોયને જો ”

શેઠ ધન્વરલાલ નવું ‘આમોદ્દેશન’ લાવ્યા છે. આજે સગાંબહાલાં તથા આડોશી પાડોશીને એમણે આમોદ્દેશન સાંભળવા બોલાવ્યાં છે. રાતના સાડાનવ થઈ ગયા છે વિશ્વજી દીવાનખાનું છોકરાં, સ્ત્રીઓ તથા પુરૂષોથી ભરાઈ ગયું છે. અને હજી કેટલીક સ્ત્રીઓ કામમાંથી પરવારતી જાય છે તેમ આવતી જાય છે થાળી શરૂ થાય છે. ‘રંગક’નું બેન્ડ ચાલે છે, ‘રંગભંગકા લોટા’ ચાલે છે, હસવાનું ગીત ચાલે છે. અને એમ કરતાં કરતાં ઉપરાઉપરી ગીતો ઉપર ગીતો ચાલી રહ્યાં છે.

ભાગી—પુરી ખેન તહમે ઘર તો સારૂ ખાંધ્યુ હો ! આ નવું ઘર કર્યા પછી હુંતો આજજ આવી.

પુરી—કામ આડે નવરાશ મળે ત્યારે આવોને ? આવો, માંદાલા ખંડ જીવો. ત્રીજો માળ અગાશી, એ બધું તૈયાર થઈ ગયું છે. તહમારા જેવાના પુણ્યથી બધુ છે- બાકી ડોસાએ શું મૂકયું તું ? તમે બધું જાણો છો.

ભાગી—હા બા, લોગવો ને સુખી થાવ.

પછી ભાગી, પુરી, સમરથ અને બીજલા એ ચારે જણાં ઉઠે છે. પુરીએ હાથમાં વાલસેટ લીધું છે અને અગાશી, માંદાનો ખંડ, ત્રીજો માળ બધું એક પછી એક બતાવે છે.

ત્રીજો માળ, બેજ ખંડ છે. આગળ એક મ્હોટો ખંડ, વચમાં રાખેલો છે અને પાછળ પણ આગળના જેવડો એક જ મ્હોટો ખંડ રાખેલો છે. બન્ને ખંડ ઉંચા છે. પૂર્વ, પશ્ચિમ અને દક્ષિણ દિશા એમ ત્રણે તરફથી ખંડ ખુલ્લા છે. પૂર્વ તરફ મ્હોટી ત્રણ બારીઓ છે. પશ્ચિમ તરફ પાછલા ખંડને અગાશી અને આગલા ખંડને છજી છે. પશ્ચિમ તરફ કરે બારણાં પડાય તે ખાતર શેઠે જોડેનું ઘર ૫૦૦૦ માં વેચાતી લઈ લીધું અને મૂળ કિંમત ભાગ્યે બે હજાર

હોયે પણ આ હુશની ખાતર ૩૦૦૦ વધારે ખર્ચી નાખ્યા હતા. એજ પ્રમાણે ઉત્તર તરફનું ઘર પણ લેવા શેઠનો વિચાર છે. એટલે એ ઘર પણ નીચું એક ઢાળીયું કરી રાખી, એ ઉપર બારીઓ પાડવી અને પછી આ ઘર ચારે તરફથી ખુલ્લું રાખવું એમ ઇચ્છા હતી પણ જોડેના ઘરવાળો માનતો નથી અને કરે બારીઓ તો શું પાડે પણ એક ન્હાતું બાકોડ રહી ગયું છે તે ખાતર કોર્ટમાં કેસ ચાલે છે. આખું ઘર ઉંચું ના કરાવવા મનાઈ હુકમ આવ્યો હતો પણ એમાં તો શેઠ ફાવ્યા છે. આ વગેરે વાતો ત્રીજો માળ બતાવતાં બતાવતાં પુરીબ્હેને બધાને કહી.

સમરથ—પુરી શેઠાણી ! આ ખંડ આવડા ઉંચા શું કામ કર્યા છે ? મ્હને તો આવડા મ્હોડા ખંડમાં બહીક જ લાગે મ્હારા બાપ ! આવડું ઉંચું શું ?

બીજલ—બહીક શેની ? પોતાના ઘરમાં બહીક શી ? કોણ ત્હારો જાપ બાઈ બાય છે ? હા પણ, આ ઉપર માળીયું થઈ રહેત ને ઉપર કાકડમાળ પડ્યું રહેત; ખર્ચ એટલુંને એટલું થાત.

પુરી—જુવો ! માળીયાની ચાત મ્હારી છબ્બે બહુ કહી હતી પણ શેઠ કહે કાકડ માળ મ્હારે સખતુંજ વધી. આપણા લેડિના ઘરમાં, પાલખો, માલીયાં, માસલી વળીઓ, છાખડાં, વગારાં, ટોપલા એવું એવું નવાં

ધર કરાવ્યા બધી બધુ પડ્યુ રહે છે તે શેઠ કહે  
છે, નહીં હોય તો—એ સંધરી રાખવાની જરૂર  
હશે તો—એ ખાતર બીજુ ધર બાઠે લઈશ પણ  
આ રહેવાના મઠનમાં એ ગડગરચો નહીં જોઈએ;  
અને સમરથ બહેન, ત્હમે બહીકની વાત કહી પણ  
એતો બહેમ છે. મુંબાઈ જતા પેહેલાં હુંએ બહીતી  
હતી પણ હવે તો ભૂત, પ્રેત, કથાને હું માનતી  
જ નથી. ઊંકરૂ માંદુ થાય તોએ પેહેલાંની પઠીમ  
ઉતાર મૂકવાનો કે નજર ઉતારવાની હવે મ્હારે  
નહીં.

બાળી—જો પવન કેવો આવે છે ! હવા તો આખી પોળમાં  
ત્હારા આ મેડા જેવી કંઈ નહીં હોય.

મુરી—ત્યારે હવાને ખાતર તો આ બધી ભાંજગડ કરી છે.  
માળીયુ નહીં કરવાનું બીજુ કારણ એ પણ ખરૂ  
કે ખંડ આવા મ્હોટા ને ઉંચા હોય તો એમાં  
હવા બહુ રહે ને ચોખખી રહે સુવાને સારૂ ત્રીજે  
માળજ રાખ્યુ છે.

બાળી—હા બા હા, હવા આવો ને જાડાં થાવ ! આપ્તલા  
દહાડા હવા જગર અમે બધાં મરી ગયાં ને ત્હમે  
બહુ છવ્યાં ! બહુ પવન આવશે તો ઉડી જઈશ  
ઉડી; મુઠી હાડકાં છે તે હાથે નહીં આવું !

પુરી—જે ખંડમાં જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ કાઢવાનો એટલે ૨૪ કલાકનો દહાડો એમાં આઠ કલાક સુવા ઉઘવામાં થઈને જાય કે ના જાય ? તો એમ રોજના ૮-૮ કલાક એટલે જીવતરનો ત્રીજો ભાગ થયોને ? તે ત્રીજો ભાગ ગાળવાની જગા ખુલ્લી, સ્વચ્છ અને સારી હવા વાળી જોઈએજ. એમ સમજીને આ ખંડ અમે ખાસ કરીને આવા કર્યા, ને ભાગીઆ, હવા વગર તુમારા વખતમાં કેટલાંએ દુઃખી થતાં હશે, ને ઘણાંએ મરી ગયાં હશે, તુમે આછા હિસાબ કહાડયા છે ?

ખીજલ—જો બા, પથારીઓ કવી છે ? ગોદડા ઉપર ગલેફ છે ને પાછી આ ધોએલી સાફ ચાદરો છે, તકીયા ઉપર ગલેફ ને પાછી ઝુલ્યો મુકી છે. આ બધી પથારીઓમાં જરાએ ડાઘો નથી.

સમરથ—બધી પૈસાની વાત છે. હુમણાં બાર મહિને દોડસો બસે મળતા હોય ને પુરી બા આવુ રાખે તો બતાવુ.

ભાગી—બેસ, બેસ. ચોખા રહેવામાં ગરીબાઈ ના પાડતી હશે. એમ હોય તો હેંડ મારે ઘેર ને લુગડાં કે જોદડાં જોઈ લે. આઠ દહાડા થાય કે પોટલો લઈને મહારે નદીએ જવાનું. ઉસ બાર મહિને

પાયલાનો જાય છે પણ અમારાં હાડકાં તમારા  
જેવાં હરામ નહીં. ને જાત્યો કશેલીઓ.

પુરી—પેલી ધાવણીને અહીં સુવાડુ છું. એમ કહીને એમની  
ન્હાની આઠ મહિનાની છોકરીને સુવાડવાની ગોઠડી  
દેખાડી. એના ઉપર મીંણીયાનું અસ્તર ચુડાવેલું  
હતું. છુટાં લુગડાં એક બે ગડી કરીને ઉપર રા-  
ખેલાં હતાં. પીશાબ કે ઝાડાના ડાઘા કે ગંધ એ  
પથારીમાં પણ સમૂળગાં નહોતાં.

સમરથ—પુરી ભાણી તો બધી વાતે સુધરી ગયાં.  
હવે તો ઈશ્વરભાઈએ ભાગ્યશાળી કહેવાય.

“ જે ઘેર નાર સુલક્ષણી તે સુખમાં સુનાર.”

એમ કહીને સમરથ, પુરી શેઠાણીને બચડે ઘોકો મારે  
છે. એટલીવારમાં એમનો છોકરો કાન્તિ અને રમણ ઉપર  
આવે છે અને પથારીઓમાં સુઈ જાય છે.

બીજલ—અલ્યા મ્હોડે માથે ઓડીને સુઈ જાવ. ટાઢ બહુ  
વાય છે. પુરી જડેન આ બારી પણ બંધ કરો.  
પવન બહુ આવે છે.

પુરી—અમારે ત્યાં, મ્હોડાં તો ઉઘાડાંજ રાખવાનાં. અને  
બારીઓ પણ આખી રાત, બારે માસ ખુલ્લી.  
ઓમાસુ હોય કે શિઆળો હોય. બહુ ટાઢ વાય



તો કાન ઢાંકી ટોપીઓ પહેરીએ. અને ટાઢ બહુ વાય તો એક ગોઢડુ વધારે ઓડીયે. પણ બારીઓ બંધ નહીં કરવાની અને મ્હોંડે માથે પણ નહીં ઓડવાનું.

કાન્તી—બધાં આ ખંડમાં સુઈએ, અને બારી બારણાં બંધ કરીએ તો શ્વાસોશ્વાસમાં જે કારખોનીક ઍસીડ ગેસ નીકળે તે બધો આ ખંડમાંને ખંડમાં રહે અને હમમાં પાછો એજ આપણાં ફેફસાંમાં આવે. મ્હોંડે માથે ઓડીયે તો આપણો જુદાર કાઢેલો જેરી કારખોનીક ઍસીડ ગેસ ગોઢડામાંને ગોઢડામાં રહી પાછો આપણાં મ્હોંમાંને નાકમાં પેસે. આ બારીઓ ઉઘાડી રાખવાથી અને મ્હોંડે માથે નહીં ઓડવાથી ચોખ્ખો ઓકસીજન અમને મળ્યાજ કરે અને એ રીતે ચોખ્ખો હવાના અમને લાભ મળે.

પુરી—અલ્યા પણ બે જણા ઉપર કેમ આવતા રહ્યા ! વાળુ ત્હમારે નથી સાંભળવું ? રમુડા તુએ આવતો રહ્યો ?

રમુ—ઉંઘ આવે છે. તેથી હવે સુતા સુતા સાંભળીશું. બધાં બેરાં નીચે ઉતરે છે પાછાં ગ્રામોફોન સાંભળવા ભેગાં છે. હજી ચીતો અલ્યા કરે છે.

“મુજને મોરના સમશેર બહાલા વીરતું”  
દેવકીનું “કંસ વધ” નું એ ગાયન આબું.

પછી,

“નટવર વસંત થેઈ થેઈ નાચી રહ્યો,  
નાચી રહ્યો જગ નચાવી રહ્યો  
શું નટવર વસંત થેઈ થેઈ નાચી રહ્યો.”

અશ્રુમતી નાટકનું ડાહ્યાભાઈ ધોળશાળનું એ  
ગીત ચાલ્યું.

પછી,

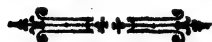
શા માટે શ્રમ કરે, સતિ તુંજ પતિ ભક્તિ સાચી  
હવે પુત્રી તું વળ પાછી—

[સાવિત્રી નાટકનો એ યમ-સાવિત્રી સંવાદ ચાલ્યો.]

\* \* \* \* \*

ગાયનો હજી ચાલ્યાં કરે છે. રાત વધતી જાય છે  
તેમ તેમ ગીતો સાંભળવામાં વધારે રસ પડે છે. પણ આપણે  
દૂર જવાનું છે માટે ઉઠો. બધાને ખબર ના પડે એમ છાના  
માના ચાલી જઈએ.

# દાણા વેચનાર જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવાનું સંપૂર્ણ આરોગ્ય.



૧૦

( ઉંઘતા પહેલાં શું કરવું ? )

જેનામાં શુદ્ધ ચારિત્ર ના હોય તે માણસને નિરોગી કહેવાયજ નહિ.

“તન્દુરસ્તી સારી રાખવા માટે શુદ્ધ હવા, સ્વચ્છ પાણી, યૌષ્ઠિક પણ સાદો ખોરાક અને કસરત એટલાં વાનાં જરૂરનાં છે, આહાર વિહારમાં વિવેક રાખવો. ‘ખાનપાનની ખાતર જાંદગી નથી પણ જાંદગીની ખાતર ખાનપાન છે’ એટલે ખાવા પીવા અને મોજશોખ કરવા આપણે જન્મ્યા નથી પણ ખાવું પીવું એ તો કુક્ત સાધન છે. શરીર ટકાવવા માટે અને જીવતા રહીએ તેની ખાતર, ખાવા પીવાની જરૂર છે.” ઉપર પ્રમાણે જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવાનો અભીપ્રાય હતો. એ વળી એમ પુણુ કેહેતા કે “ખરા તન્દુરસ્ત માણસને હું મ્હોં પરથી પારખી આપું. શરીર સાજુ સાફ હોય પણ નીતિ સારી ના હોય તે માણસની કાન્તિજ વિચિત્ર લાગે છે.” દારૂ પીનારો માણસ લાલ ચટક દેખાય છે પણ એવાને જોઈનેજ પટવા ઓળખી કાઢે.

અંતઃકરણ જેનું ખગતું રેહતું હોય, ન્હાના પ્રકારની જેને ચિન્તા હોય તે માણસ તન્દુરસ્ત રહીજ ના શકે.

જીવણલાલનો બહેપાર દાણા વેચવાનો હતો. ધંધામાં પ્રમાણિક, સાચા અને એક નિષ્ઠાવાળા હતા. “સાચને અને બહેપારને બનેજ નહીં” એવું માનનારા એ નહોતા. એ તો ઉલટા એમ કહેતા કે, “ખરો વેપાર શાખનોજ છે. ઘડા જેવડું માથું જાળે પણ કોડીયા જેવડું નાક ના જશે.” પટવાની દુકાને માલ ચોખ્ખો, ભાવ એક, અને કોઈ દિવસ કોઈને છેતરવાની વાત નહીં. એ કહેતા કે “પ્રભુએ મહુને પ્રમાણિક પણાથી પણ બે પૈસા આપ્યા છે. કોઈ દિવસ મહેં સટોરીયા વેડા કર્યા નથી. ભાવોની ઉથલ પાથલમાં હું કોઈ દિવસ ગાડી ઘોડે તો કોઈ દિવસ દોરી લોટે એમ થયો નથી. ઠંડે પેટે, ઇશ્વર ઉપર આસ્તા રાખીને હું મહારા ગળા પ્રમાણે વહેપાર કર્યો ગયો છું તો આ આખરૂં ભેર દહાડા કહાડ્યા અને હજી સુધી મહારા નામને ડાઘ સરખો નથી લાગ્યો.”

અને વાત પણ ખરી છે. આખા બજારમાં જીવણલાલ ચતુર્બુજની દુકાન કહી એટલે હદ આવી રહી.

પટવા નિરાંતે ઉઘે છે. કોઈ દિવસ પાપને લીધે એમના અંતઃકરણમાં પશ્ચાત્તાપ કરવાપણું નથી.

જેનું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ તેજ માણસ ખરો સુખી. શરીર નિરોગી હોય પણ મન જેનું મલિન હોય; શરીરે બળવાન હોય પણ મન જેનું નિર્બળ હોય એ માણસને તન્દુરસ્ત કહેવાયજ કેમ ?

જીવણલાલ પટવા ગૃહસ્થ સંન્યાસી કહેવાય એવા છે.

સંસાર બંધનમાં રહેલા છતાં એને ઝાઝી વિષય-લલુપતા નથી. એ શુદ્ધ એક પત્નિ વૃત્ત પાળનારો અને “પરસ્ત્રી માત્ર સંમાન” ગણનારો છે.

જેનોમો જેને શિયળ કહે છે તે એનામાં પુરેપુરું છે.

એક દિવસ મહેં વિચાર કર્યો કે જીવંજીવ પટવા આવો સારો બન્યો શી રીતે ? એકલા વંશ પરંપરાના ગુણોથી કે પૂર્વ જન્મનાં પુણ્યથીજ કંઈ આટલું સાફ જીવન બને નહીં આ જીવનમાં પણ એણે પુષ્કળ પ્રયત્ન કર્યો હોવા જોઈએ અને લાલચોથી કેમ દૂર રહેયું; લોભને વશ કેમ ના થયું એ બધી તજવીજ બરાબર કર્યા વગર આવું સુંદર અને શાન્ત જીવન કેમ થઈ શકે ?

એક દિવસ મહેં વિચાર કર્યો કે આજે અમાસની પાકી છે એટલે જીવંજીવ ઘેર હશે. એમ ધારી પાંચ વાગે હું એમને ઘેર ગયો. બીજા વાણીયા કાંતો પાકીને દહાડે ચોપડા લખતા હોય કે કાંતો તડાકા મારતા હોય. પણ જીવંજીવ પટવા ગીતારહસ્ય વાંચતો હતો.

મહેં જઈને સીધીજ વાત પુછી કે તહમે તન્દુસ્ત, બળવાન, કાન્તીવાન અને શાન્ત કેવી રીતે બન્યા તે હું જોવા અને પુછવા આવ્યો છું.

જીવંજીવ ના સહવાસમાં હમણાં હમણાંનો હું વધારે આવવાથી એ મહારા ઉપર સ્નેહ રાખતા હતા. એમણે મહારી સાથે હસીને વાત કરી. આડી અવળી અનેક વાતો કરી પણ મહારા સવાલનો જવાબ ઉડાવ્યો.

મહેં કહ્યું આજે હું જીમને છોડવાનો નથી. એમણે વર્તમાન પત્રોની વાતોં કરી, ‘કેસરની પડતી તથા પ્રબલ સત્તાઓનો ઉદ્વેગ.” “પટેલનો વર્ણાતર લખના કાચદો” વગેરે વિષયોપર ઘણું વિવેચન કર્યું પણ મહેં મહારો અસલનો સવાલજ પ્રુછ્યાં કર્યો.

એમણે કહ્યું આરોગ્ય કેમ રાખવું એ વિષે હું કંઈ પણ લહમારા બધાના કરતાં વધારે જાણતો નથી. શરીર નિ-રોગી રાખવાના અને મજબુત બનાવવાના નિયમો બહુજ સાદા છે અને સર્વ કોઈ સમજી શકે છે. મુખ્ય વાત ફક્ત એકજ છે અને તે જાણ્યા પ્રમાણે કરવાનું તે છે. જાણ્યામાં કંઈ નથી પાળવામાં બધું છે.

મહેં કહ્યું બરાબર છે. હવે એ સાંખધી મહારે કંઈ પુછવાનું નથી. પણ હવે હુમે સદાચારી અને ચારિત્ર્યવાન કેવી રીતે બની શક્યા તે કોહો.

જીવણલાલે તે પછી બે ન્હાની ચોપડીઓ કાઢાડી અને મહુને બતાવી. એક ચોપડી નિત્ય નોંધ ‘ડાયરી’ની હતી. અને બીજી ‘કાર્યક્રમ’ ની હતી. પેટેલી ઉપર ‘રાત્રી’ અને બીજી ઉપર ‘રુહવાર’ એમ લખ્યું હતું.

એમણે પેટેલી ‘રુહવાર’ વાળી ‘કાર્યક્રમ’ની ચોપડી લીધી. અને મહુને કહ્યું કે આમાં દરરોજ રુહવારે હું દિવસમાં શું શું કરવાનું તે લખી કાઢાડું છું.

એમાં મહારે દોજ રોજનું ‘કાર્યક્રમ-રોજનું’ નામનું

શું ? ફરવા ક્યાં જવું ! મળવું કોને કોને ? એ બધું એમાં પ્રથમથી નક્કી કરવાનું.

મ્હારો સાધારણ નિયમ ત્રણેક કલાક રોજ વાંચવાનો કે જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો, ૧૧-૨ કલાક ફરવા જવાનો અને કસ-રતનો. ૧ કલાક વર્તમાનપત્રો અને માસિક વગેરે ખાતે લાયબ્રેરીમાં. ૮ એક કલાક આરામ ઉંઘ વગેરે થઈને, જે કલાક ન્હાવા ઘોવા તથા ખાવાના અને ૮ કલાક દુકાન ખાતે કમાવામાં. લોકસેવા માટે વખતો વખત મ્હારે સમય જોઈએ, તે કમાવવામાંથી કે આરામના વખતમાંથી લઈ લઉં છું.

આ એપડીમાં જે જે પાને ત્હમારે જોવું હોય તે જોઈ જાવો. આ વિભાગ પ્રમાણે મ્હારું ટાઇમ ટેબલ ગોઠવાયું હશે.

હું જોઈ ગયો અને ઘણે ભાગે જીવણલાલે કહ્યું એમ જ હતું. જ્યાં જ્યાં પુછવા જેવું હતું તે પુછ્યું અને જીવણલાલે મ્હને સંતોષકારક ખુલાસા કર્યા,

પટવાએ કહ્યું “ યજ્ઞ કર્યા વગર જમવું નહી ” એમ આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે. હું દરરોજ કંઈ પણ ઉત્તમ વસ્તુનો ત્યાગ કર્યા વગર એટલે મ્હારી પાસેની કોઈપણ કીંમતી ચીજ આપી દીધા વગર ( જમતો નથી એમ તો નહીં કહું પણ ) ઉંઘતો નથી.

મ્હને એ બોલવામાં ખરાબર સમજણ ના પડી એટલે ફરીથી પુછ્યું ત્યારે એ કેહે કે એક ઠેકાણે એમ કહ્યું છે કે “ યજ્ઞ કર્યા વગર જમો એ ભોર છે ” તેથી હું તનથી,

મનથી કે ધનથી ( ત્રણેથી કે ત્રણમાંના એકથી ) કંઈપણ દરરોજ સેવા કર્યા વગર સૂતો નથી.

હવે હું સમજ્યો. મહેં જોયું કે જીવણલાલ પટવા જ્ઞાન મેળવે છે, ચારિત્ર શુદ્ધ રાખે છે અને લોક સેવા કરે છે, હવે મુને સમજણ પડી કે એમનું જીવન ખરું ધર્મમય છે. ધર્મને એમણે જીવનમાં ઉતાર્યો છે અને ખીજા તો ધર્મની વાતોજ કરે છે.

જીવણલાલે પછી મુને ‘ નિત્ય નોંધ ’ ‘ રાત્રી ’વાળી ચોપડી બતાવી. એ કેહે “ દરરોજનાં કરેલાં કામ ઉપર રાત્રે સૂતા પહેલાં હું ત્રણવાર નજર નાખી જવું છું. જાગતો જોધ પેહેરેગીર હોય તેમ પુષ્કળ ખારીકાઈથી હું મહારાં કરેલાં કામ-મનનાં, વાણીનાં અને ઇન્દ્રીઓનાં-તપાસી જવું છું. બધાં નોંધું છું-એમાં કરવાલાયક ના કર્યું હોય અને ના કરવા લાયક કર્યું હોય તે બધું છુટું પાડું છું. અને પછી એ બધાંનું પાછું અવલોકન કરી મહારા સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે શું શું બન્યું અને શું શું ના બન્યું તે જોઈ, ભવિષ્યનું મહારૂં વર્ત્તન કેમ રાખવું તે બાબત નિશ્ચયો કરું છું.

બૂદ્યો ઘણી થાય છે. પાપમાં-નિશ્ચય કરીએ છીએ, કરીએ છીએ-ને પાછા પડાય છે. છતાં પ્રભુ સમક્ષ બધું નિખાલસપણે નિવેદન કરવાથી બહુ મેહેનતે ધીમે ધીમે ઠેકાણું પડવા આવ્યું છે. કંઈ રાતો મહેં પશ્ચાત્તાપમાં ગાળી છે. ઘણી વાર મહેં મહારા પોતાના ગાલપર તમાચા માર્યા



છે. નર્કની યંત્રણાઓ લોગવી છે અને પ્રભુ કૃપાથી પંડરે વર્ષે હવે કંઈ શાન્તિ મેળવી શક્યો છું.”

હું આ બધું સાંભળી રહ્યો. જીવણલાલ માટે મનમાં ક્ષતિલાપ થયો. એમનું જીવન નિષ્કલંક, પરાપકારી અને અનુકરણ કરવા લાયક કેમ બની શક્યું છે તેની વિધિ સમજાવ્યો.

ખરી તન્દુસ્તી-ખરું આરોગ્ય આજ છે. શરીર સાફ હોય, મન શુદ્ધ હોય અને આત્મા પવિત્ર રહે તેજ માણસ તન્દુરસ્ત ગણવો જોઈએ.

મહેં પણ નિશ્ચય કર્યો કે હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત તરફ મહારે પુષ્કળ ધ્યાન આપવું. અજ એ જેમ શરીરનો ખોરાક છે તેમ જ્ઞાન એ મનનો ખોરાક છે. દર-રોજ જ્ઞાન મેળવતા રહેવું. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે આત્માના રોગો છે. મેલેરીયા, ઈન્ફલુએન્સા, પ્લેગ એનાથી જેમ આપણે દૂર રહીએ છીએ તેમ આત્માના રોગોથી પણ દૂર રહેવું.

શરીર જેમ કસ્યાથી સાફ રહે છે તેમ મન અને આત્મા પણ પરાપકારથી અને સેવાથી ઉન્નત થાય છે.

મહેં જોયું કે આ જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવા છે એક ફીડીયો; દાણા વેચનારો નેસ્તી. કોણ ધારે, કે દાણા વેચનારા વાણીયાઓમાં આવા સાધુ પુરૂષો થઈ શકતા હશે !

(મધ્યમ આગ, સમાપ્ત.)

